C

Blank Page

తల్లి వైద్యము



Blank Page

తల్లి వైద్యం

డా|| జి. వి. పూర్ణచంద్ B. A. M. S.



ఫోన్ 63322
శ్రీమహాలక్ష్మీ బుక్ ఎంటర్ ప్రైజెస్
ముప్పాళీయరంరోడ్ • ఏలూరురోడ్ కార్నర్
గవర్నరుపేట • • • విజయవాడ 2.

2

TALLI VAIDYAM

Dr. G. V. PURNACHAND

Publishers :

Sri Mahalakshmi Book Enterprises

Eluru Road, VIJAYAWADA - 2

First Edition :

January, 1990

Cover Design :

BHANU

Prise : Rs. 32.00

Printed at :

Master Printing Press

Machavaram, VIJAYAWADA-4.

3

... ఇది ఒక జీవంతి

— డా॥ లత

జయంతినో సుకృతే రససిద్ధా వైద్యే శ్వరా.... ఈ శ్లోకంలో నేను చివరి మాట మార్చినా, ఇందులో రససిద్ధి (వైద్యం) సుందర మైన కవిత్వం లాగా సోదరుడు పూర్ణచందుకు సిద్ధించిందంటే, ఎంతమాత్రం అతిశయోక్తి లేదు. నేను అతిశయోక్తులు చెప్పనుకూడా! అంత ఆత్మవంచన చేసుకోనవసరం లేదు.

కవి ఒక్కడే ఈశ్వరుడు కాదు — వైద్యుడుకూడా! ఈ రెండు అంశలూ ఇతనిలోవున్నాయి. అదొక స్వర్ణయోగం, అంద రికీ సిద్ధించేది కాదు.

నాకు తెలిసి — డాక్టర్లూ, రచయితలూ అయిన మహనీయులు సంస్కృతంలో చరక, సుశ్రుత, యోగవాత్స్యాయనులు, పాశ్చాత్యు లైన సోమర్ సెట్ మామ్, ఆర్థర్ కానన్డాయల్ ఇక ఆంధ్రుల్లో కొస్తే పద్యాలు రాసిన యల్లా ప్రగడ సుబ్బారావు, గాలి బాలసుందరరావు లాంటి రససిద్ధుల కోవలోకి ఈ చిరంజీవి కూడా వస్తాడు.

ప్రస్తుతానికివస్తే, అతిసరళమైన భాషలో, ప్రతి ఇంట్లోనూ దొరికే వస్తువులూ, పెరట్లో దొరికే కాయగూరలు, పూజింపబడుతున్న పసుపు, తులసి, శుభప్రదాలైన అరటి, ఖర్జూర, నారికేళాలు, తమలపాకులు, వక్కలు, స్త్రీలు ఇష్టపడే గోరింటాకు గంధంలాంటి పరమౌషధాలు తీసుకుని వ్రాసిన ఈ "తల్లి వైద్యం" నేను చదివినంతమటుకు . . . అంతే వైద్యశాస్త్రం కూడా చదివానని నేను చెప్పుకోగలను. చదవడం ఒక అలవాటు గనుక .... ఇలాంటి పుస్తకం, ఇంత సింపుల్‌గా, ఇంత హాయిగా, ఇంత హ్యూమరస్‌గా వ్రాసింది ఇదొక్కటే!

సెక్స్ గురించీ, హస్తప్రయోగం గురించీ వ్రాసే ఫేక్ డాక్టర్లకి ఇది సునాముఖి

ఇది ఇంటింటా వుండవలసిన పుస్తకం. ముఖ్యంగా తల్లులకు ఇదొక వరప్రసాదం.

మనం ప్రతిరోజూ చూస్తూ వుండే పాల కూరకి "జీవంతి" అనే పేరుందనీ, వానుబాల అనే పేరుకూడా వుందనీ, పేదవాడికి నెచ్చెలి లాటి బచ్చలి కంఠస్వరానికి మంచిదనే కొత్త విషయాన్నీ, గోంగూర తిని తట్టుకోగల ఆంధ్రులు అదృష్టవంతులనీ ఆఖరికి పచ్చగడ్డి కూడా భయంకరమైన ఉబ్బసానికి మందనీ అనేక కొత్త విషయాలు చెప్పి, ఒకచోట—

భోజనంలో సారాన్ని (చారు) సారంగలోచన అధర సారాన్ని ఎన్ని తడవలు పానం చేసినా తనివి తీరదని యోగరత్నాకరుడు చెప్పిన కవిత్వాన్ని, శిల వృక్షలతల బుట్టిన చెలువలు అధరాన్ని రాగరంజితం చేస్తారని—తాంబూలము పైన చమత్కారంగా ఏనాడో హోలుడు చెప్పిన గీతాన్ని-ఇంకా అనేక కొత్త విషయాల్ని మనోహరంగా చెప్పాడు.

అయితే ఇది ఒక విధమైన పాకశాస్త్రం కూడా! ఇందులో కొన్ని పిండివంటలు గురించి ఊరగాయల గురించి విశేషాలు నోరూరించేట్లు చెప్పాడు.

నీటిని గురించి ఆహారంకంటే విలువైనదనీ, ప్రముఖమైనదనీ ఆరోగ్యప్రదాయిని అనీ చెబుతూ, వైద్యుడు నారాయణుడు (నీటి దేవుడు) అనే మాట నిజమేసుమా .... అని పిస్తాడు.

చివరగా, హిపొక్రేట్ అనే వైద్యుడి పేర్నవున్న స్వాతిశయాన్ని మనం అపార్థం చేసుకుని హిపొక్రసీ అని—అలాగే, భేషజం (ఔషధం) అనే పదాన్ని డాంబికం అనే అర్థాల్లో వాడుతున్నాం. అలాంటివేవీ లేని ఈ యువ వైద్యుడికి, వైద్యనాథుడయిన శివుడి ఆశీర్వచనం సదా లభిస్తుంది!

అన్నట్లు, ఛాలెంజ్ చేసి భయంకర చర్మ వ్యాధులైన తెల్లబొల్లి—నల్లబొల్లి వంటి చర్మ వ్యాధుల్ని తగ్గిస్తాడు. షుగరు వ్యాధి తగ్గాలంటే, బావి తవ్వినంత శ్రమపడాలని చెప్తాడు. ఇంతెందుకు, ఏ వ్యాధినైనా విశదీకరించి, రోగికి మానసిక స్వస్థతని కలిగించడం ఇతని అలవాటు. దానికోసం చాలా సమయాన్ని వెచ్చిస్తాడు. వైద్యుడి కుండవలసిన ముఖ్యమైన ఓర్పు అది! వైద్యులకందరికీ నిజానికి ఇంత ఓర్పువుంటే, ఈ వ్యాధుల అంధకారంలో అదే ఒక పూర్ణచంద్రోదయం !!

అనతి కాలంలోనే ఇతను మహా వైద్యుడనే పేరు తెచ్చుకోక తప్పదు. తెచ్చుకుంటాడు కూడా!

ఇతని ఈ సద్గుణాలు సూనృతుడయిన మానవుడిగా, సుశ్రుతుడయిన వైద్యుడిగా, క్రానిక్ వ్యాధులకు చరకుడిగా, చిరంజీవిగా, రససిద్ధుడైన వైద్యేశ్వరుడిగా జీవింప చేస్తాయని ఆశీర్వదిస్తున్నాను - వైద్యుణ్ని ఆశీర్వదించే అర్హత నాకుంటే.... !!

7

అంకితం

ఆత్మీయ మిత్రులు

మైత్రేయగారికి

కృతజ్ఞతలతో —

— డా॥ జి. వి. పూర్ణచంద్

సుశ్రుత క్లినిక్,

విద్యాధరపురం, విజయవాడ-12

ఫోన్: 77078

Blank Page

అనుక్రమణిక

తల్లి వైద్యం

పసుపు

భారతీయ సంస్కృతిలో పసుపు మంగళకరం, శుభకరం, సౌభాగ్యకరం !

వైద్యశాస్త్రం ఎంత అభివృద్ధి చెందినా, ఈనాటికీ సామాన్య మానవుడికి అందుబాటులో ఉన్న ఏకైక క్రిమి సంహారిణి (Anti - Bacterial Agent) పసుపు మాత్రమే!

తల్లి వైద్యంలో పసుపుకు ప్రథమ స్థానం అందుకే.

~~పసుపు~~ రుచికి కొంచెం చేదుగా, కారంగా వుంటుంది. వేడిచేసే తత్త్వం దీనికెక్కువ.

విషలక్షణాలను బైటకు వెళ్ళగొట్టడం దీని ప్రధాన కర్తవ్యం. ఆహార పదార్థాలకు రంగూ, రుచీ, సువాసనల నీయడం, వాటిలో దోషాల్ని రూపుమాపడం, అవి తేలికగా అరిగేలా చూడడం పసుపు చేసేపని.

పసుపూ, వెన్న కలిపిరాస్తే, గరుకుగా చిరుసు బారి నట్లుండే చర్మం నునుపుగా అవుతుంది. నీళ్ళతో తడిపి రాసుకుని స్నానంచేస్తే జిడ్డు కారే చర్మం పొడిగా అవుతుంది.

వేపాకు పొడీ, పసుపూ, నూనె ఈ మూడింటినీ కలిపి నలుగు పెట్టుకుంటే దురదలు, తీట, గజ్జి, తామరవంటి చర్మ రోగాలలో మంచిది.

దుర్వాసనతో ఎప్పుడూ చెమటపట్టి, స్నానం చేసినట్లుగా తడిసిపోయే వ్యక్తులు పసుపు, వట్టివేళ్ళు కచ్చూరాలు కలిపిన సున్నిపిండి వాడితే కొంత ఉపశమనం. దీన్ని **Hyper Hidrosis** వ్యాధి అంటారు.

కళ్ళకలక వ్యాధి (**Conjunctivitis**) లో తెల్లనిగుడ్డని పసుపు నీళ్ళలో ముంచి కళ్ళమీద వేసుకుని పడుకుంటే, చల్లగా ఉండి, నొప్పి, మంట, చురుక్కుపోట్లు నెమ్మదిస్తాయి. చీమూ, నీరుకారటం ఆగుతాయి.

పుళ్ళను పసుపు నీళ్ళతో కడగడం, పుండుమీద పసుపు చల్లడం వైద్యుని దగ్గరకు తీసుకుపోయేవరకూ చేయవచ్చు.

పసుపు, లవంగాలు, జాపత్రి, దాల్చినచెక్క ఈ నాల్గింటినీ పొడిచేసి తేనె కలుపుకుని కుంకుడు గింజంత మాత్ర, రోజూ ఉదయం పూట తింటే **Allergy** వలన వచ్చే పడిశ భారం (**Rhinorrhoea, Nasal Congestion**) తుమ్ములు తగ్గుతాయి.

దోషం వుంటే, దాన్ని
తల్లి పాలలో దోషాన్ని పసుపు పోగొడ్తుంది.

పసుపు కొమ్మును అరగదీసి, చిన్న చిన్న మాత్రలు చేసి, నాలుగుపూటలా తినిపిస్తే మశూచి జ్వరంలో ఉపశాంతి.

కడుపులో పాముల్ని, నులిపురుగుల్ని చంపి, జీర్ణశక్తిని పెంచి, రక్తక్షీణతను తగ్గించి బలాన్ని పుష్టినీ ఇస్తుంది పసుపు.

వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ, చివరికి B. P. వ్యాధిలో కూడా పసుపు పథ్యమే! మంచిది!

మధుమేహ వ్యాధిలో పసుపు అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. పెద్ద ఉసిరికాయ ఒరుగుల్ని ఎండబెట్టి పొడుంచేసి, దానికి సమానంగా పసుపు కలిపి రోజూ కుంకుడుకాయ పరిమాణంలో తీసుకుంటే మధుమేహ రోగంలో అద్భుతమైన చికిత్స, "నిశామలకీ చూర్ణం" పేరుతో Impcops వారివి బిళ్ళలు దొరుకుతున్నాయి.

పసుపుకు నాలుగురెట్లు పెరుగు కలిపి తినిపిస్తే కామెర్లు తగుతాయి. మోతాదు వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి రోగి బలాన్ననుసరించి నిర్ణయించుకోవాలి

పసుపూ దానికి సమానంగా నల్లేరుకాడల గుజ్జూ కలిపి ఉడికించి, విరిగిన ఎముకల భాగంలో పట్టించి కొందరు అనుభవ వైద్యులు చికిత్స చేస్తుంటారు.

అజీర్తిని పోగొట్టి, ఆకలినీ కడుపులో మంటనీ పైత్యాన్ని తగ్గించే మంచి ఫార్ములా ఇది!

పసుపులో సైంధవలవణం, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ధనియాలు, జీలకర్ర, దానిమ్మగింజలు (లేకబెరడు) ఇంగువ. వీటిని కలిపి, పొడుంచేసి అన్నంలో కలుపుకుతిన్నా, మీగడతో తిన్నా లేక తేనెతో తీసుకున్నా పర్వతాలను ఫలహారం చేసేంత అకలి కల్గుతుందని అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులు చెప్తారు. దీన్ని "వేసవాసరం" అంటారు.

పసుపు కొమ్ముల్ని దంచుకుని పొడిచేసుకోవటం శ్రేయస్కరం. బజారులో కొనుక్కున్న పసుపుకు పై గుణాలన్నీ ఉండాలంటే గ్యారంటీలేదు. కారం పట్టని మరలో పసుపును మరపట్టించే జాగ్రత్త తీసుకోకపోతే ప్రమాదం.

పసుపు చాలా మందికి పడకపోవడానికి ఇవికూడా కొన్ని కారణాలే! కొమ్ముల్ని మనమే దంచుకున్న పసుపుకూడా Allergy ని తీసుకువస్తుంటే, ఆ వ్యక్తులు పసుపును వాడకుండా ఆపివేసి, రోజూ కొద్ది మోతాదులో పసుపును చర్మానికి రాస్తూ, క్రమేణా మోతాదు పెంచుతూ (పసుపు శరీరానికి అలవాటు పడేలా చేసుకోవాలి. దీన్ని 'Hyposensitization' అంటారు. వైద్యునితో సంప్రదించి పసుపు పడని వ్యక్తులు దీన్ని అవలంభించడం అవసరం.

కుంకుమ

కుంకుమ పడని వ్యక్తులకు కూడా పై నియమం వర్తిస్తుంది. చర్మ వ్యాధుల నిపుణునితో సంప్రదించి నివారణోపాయాన్ని తెలుసుకోవాలి. లేకపోతే ముఖంపైన నల్లని మచ్చలు అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని చెడగొడతాయి. ఒక వస్తువు ప్రారంభమైన ఎలర్జీ ఆ వస్తువుకే పరిమితంగా ఉండదు. రోజు గడిచే కొద్దీ పడని వస్తువుల జాబితా పెరిగి పోతుంటుంది. మొదటి వస్తువు దగ్గరే జాగ్రత్త పడాలి!

అల్లం పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుందని కళ్ళు తిరగడాన్ని తగ్గిస్తుందని మన పెద్దవాళ్ళ నమ్మకం. అజీర్తిని పోగొట్టి ఆకల్ని పుట్టిస్తుందని ~~అల్లం వాడకాన్ని ఎరిగిన మనవాళ్ళు~~ తల్లి వైద్యంగా దీనికి ప్రముఖ స్థానాన్ని యిచ్చారు. ~~[illegible]~~ అల్లం శక్తినిచ్చేదని, లైంగిక సామర్థ్యాన్ని కూడా పెంపొందిస్తుందని ~~[illegible]~~ వైద్య సంహితలు చెప్తున్నాయి.

అల్లం ముక్కల్ని సన్నగా తరిగి, తగినంత ఉప్పు (వీలయితే సైంధవ లవణం) కలుపుకుని మొదటి ముద్దలో నెయ్యి వేసుకు తింటే మనకు కావలసిన ప్రయోజనాలన్నీ దక్కుతాయి.

"సలవణం పథ్యం సదా భోజనం" — భోజనంలో అల్లం సైంధవ లవణంతో కలుపుకుని తింటే ఎప్పుడూ మంచిది. అని యోగరత్నాకరం అనే వైద్య గ్రంథం చెబుతున్నది.

పథ్యం

"భోజనాగ్రే సదా పథ్యం లవణార్ద్రక భక్షణం" — అల్లం, సైంధవ లవణాన్ని మొదటి ముద్దగా కలుపుకుని తినాలని భావ ప్రకాశ అనే వైద్య గ్రంథం సూచిస్తోంది.

ఇందువలన జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. నోటిలో జిగురుగా వుండటం, రుచి తెలియకపోవటం, అజీర్తి, జీర్ణకోశంలోని అన్ని వ్యాధులూ నయమవుతాయి.

అల్లం రసంతో తేనెను సమంగా కలుపుకొని త్రాగితే నోటిపూత (Stomatitis) తగ్గుతుంది. పడిశ భారం, దగ్గు ఉబ్బసం, వృషణాలలో వాపులకు ఇది పథ్యం.

నిమ్మరసంలో అల్లం ముక్కల్ని వూరవేసి ఉప్పు కలిపి ఎండబెట్టి ఒరుగులుగా చేసుకుని రోజూ తింటే మంచిది, విరేచనం సాఫీగా జారీ చేస్తుంది. అల్లం మురబ్బా అంటే యిదే.

బోదకాళ్ళు, లివర్ జబ్బులలో అల్లం మేలు చేస్తుంది, అల్లాన్ని బెల్లాన్ని సమానంగా కలిపితింటే చర్మం పొడలుగా రాలిపోవడం తగ్గిపోతుంది. అయితే రక్తక్షీణతలో మూత్ర వ్యాధుల్లో జ్వరాల్లో, కడుపులో మంటల్లో, పేగు పూతల్లో అల్లం చెడు చేస్తుంది. కాబట్టి రోగగ్రస్తులు అల్లానికి దూరంగా వుండటం మంచిదని వైద్యుల సలహా. ఎండాకాలంలో అల్లం బాగా వేడి చేస్తుంది.

Allergy వలనవచ్చే దద్దుర్లు (Urticaria) ని పైత్యం

వలన వచ్చిందనుకుని అల్లంరసం తాగడం మనవాళ్ళకొక అలవాటు.

పైత్యం అంటే కడుపులో ఆమ్లరసాలు పెరిగి మంట వికారం నొప్పి పుల్లని తేపులురావడం వాంతులు అవడం వగైరా **Hyperacidity** లక్షణాలు. నిజానికి అల్లం వీటిని పెంచుతుందేగాని తగ్గించదు.

చర్మంపైన దద్దుర్ల గురించి

పడని వస్తువులవలన, దోమకాటు వలన, ఇతర కీటకాల వలన ఇంకా ఇతర కారణాలవలన చర్మం పైన దద్దుర్లు వస్తాయి. పడకపోవడం అంటే ఎలర్జి లక్షణంలో దద్దుర్లతోపాటు పైన చెప్పిన పైత్యం లక్షణాలుకూడా (**Gastro - Intestinal Symptoms**) జోడుగా వుంటాయి. కాబట్టి ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అల్లాన్ని వాడి బాధను పెంచుకోకుండా వైద్యుని సంప్రదించటం మంచిది.

శొంఠి

అల్లాన్ని పాలతో వుడికించి ఎండబెడితే శొంఠి అవుతుంది. ఎండిన తరువాత అల్లం గుణాలు విచిత్రంగా మారిపోతాయి.

అల్లానికి శొంఠికి ప్రముఖమయిన తేడా వేడి చేయటం లోనే వుంది.

శొంఠి రుచికరమైంది. అజీర్తి దోషాల్ని పోగొడుతుంది. ఆహారాన్ని వంటబట్టేలా చేస్తుంది. కఫాన్ని కడిగిపారేస్తుంది. గొంతుని శుద్ధి చేస్తుంది. వాంతుల్ని తగ్గిస్తుంది.

ఆయాసం ఉబ్బసం వ్యాధుల్లో అల్లంకన్నా శొంఠి ఎక్కువ శ్రేష్ఠం. కడుపు నొప్పి, దగ్గు, ఆయాసం గుండె జబ్బుల్లో శొంఠి ~~పథ్యం~~. బాగా పనిచేస్తుంది.

బోదకాళ్ళు, మొలలు, కడుపు ఉబ్బరం, పైత్యం, లివర్ జబ్బులు, వాత వ్యాధులన్నింటిలో శొంఠిని నిర్భయంగా వాడుకోవచ్చు.

నీళ్ళ విరేచనాలవుతున్నప్పుడు శొంఠిపొడిని తీసుకుంటే విరేచనంలో నీటి శాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. అందువలన శోష (De-Hydration) రాకుండా నివారించవచ్చు. కడుపులో అగ్నిని ప్రజ్వరిల్లజేసి (Appettitestimulation) విరేచనాలకు కారణమైన దోషాన్ని ఎదుర్కొంటుంది.

పేగుల లోపలిపొరను మ్యూకస్ పొర అనిపిలుస్తారు. జిగురు విరేచనాల్లో ఈ మ్యూకస్ పొర విరేచనంద్వారా బయటకు వచ్చేస్తుంది. దాన్ని చూసి జిగురు పడుతోందంటారు మన వాళ్ళు. అమీబియాసిస్ వంటి ~~అనే~~ జిగురు విరేచనాలు తరుచుగా

ఆహారంలో తీసుకుంటే
అయ్యే వ్యాధుల్లో శొంఠిని క్రమం తప్పకుండా
అది మ్యూకస్ పొరను సంరక్షించి పేగులు శిథిలం కాకుండా కాపాడుతుంది.

కరక్కాయ, వాము, శొంఠి, ఈ మూడింటిని కలిపి బెల్లంతో నూరి తింటే కీళ్ళవాతం తగ్గుతుంది. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది.

అలాగే ఆముదం పప్పు, శొంఠి, పంచదార ఈ మూడింటిని సమానంగా కలిపి—ఎంత మోతాదు తీసుకుంటే సాఫీగా విరేచనం అవుతుందో అంత తీసుకుంటే కీళ్ళ నొప్పులు (Rheumatic Disorders) తగ్గుతాయి.

వస 5 భాగాలు, శొంఠి, నల్లజీలకర్ర రెండేసి భాగాలు (ఇవన్నీ బజారులో దొరుకుతాయి) కలిపి నూరి మెత్తటి పొడి చేసుకొని తేనెతో కుంకుడు కాయంత వుండలు చేసుకు తింటే పక్షవాతంలో ఉపశమనం కనిపిస్తుంది.

శొంఠిని మెత్తగా నూరి కాచిన పాలు కాసిని కలిపి రెండు మూడు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే తల నొప్పి తగ్గుతుంది.

శొంఠి పొడి 21 తులాలు తీసుకుని 21 తులాల నేతితో వేయించాలి దానిలో మరో 21 తులాల వెల్లుల్లి కలిపి నూరి చిన్న మాత్రలు చేసుకుని జీర్ణశక్తిని బట్టి 2, 3 సార్లు రోజుకు తినుకుంటే ముఖానికి వచ్చిన పక్షవాతం (Bell's Palsy), దవడ బిగుసుకుపోవడం, కాళ్లు చచ్చుబడి పోవడం, కాళ్ళూ

చేతులు పీకడం, కీళ్ళ నొప్పులు ఇతర వాతపు లక్షణాలన్నీ తగ్గుతాయని వైద్య చింతామణిలో పేర్కొన్నారు.

పచ్చి మారేడుకాయ గుజ్జు తీసి శొంఠినికలిపి నీళ్ళలో మరగించి తాగితే కలరా, రక్త విరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

శొంఠిని వేయించి దంచి పొడిచేసుకొని ఉప్పు కలుపుకొని వాడుకోవాలి. దంచేప్పుడు ఎక్కువ నార సాగే శొంఠి అంతగా గుణవత్తర మయింది కాదని అనుభవజ్ఞులు చెపుతారు.

సౌభాగ్యశొంఠి

శొంఠితో తయారయ్యే ఒక ప్రముఖమైన ఫార్ములా యిది. భయంకర రోగాలకు కూడా ఇది పథ్యంగాను నివారణోపాయంగాను వుండి సౌభాగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది.

బాగా బెరడు కట్టిన శొంఠి ఒక తులం, నెయ్యి 2 1/2 తులాలు (ఆవు) పాలు చిన్న గ్లాసెడు, పంచదార 6 తులాలు వీటిని కలిపి మరిగిస్తూ అవి మరుగుతున్నప్పుడు అందులో మళ్ళీ శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు, దాల్చినచెక్క, యాలకులు, బిరియానీ ఆకు వీటిని ఒక్కొక్క గ్రాము పొడి చొప్పున తీసుకుని కలిపి పాకం పట్టినట్లయితే అది సౌభాగ్యశొంఠి.

దీనిని రోజూ తీసుకుంటే కడుపులో వాతం, కీళ్ళ వాతం, బట్టతల రావడం, వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, సంతానం కలుగకపోవడం...... వీటిని నివారించి శరీరానికి కాంతినిస్తుంది. సంసార సుఖానిస్తుంది. ఆయుష్షు నిస్తుంది. వయోభేదం లేకుండా అందరూ వాడుకోదగిన టానిక్ ఇది.

పిప్పళ్ళు

అద్భుతమైన ఆకలిని పుట్టించే అద్వితీయమైన ఔషధంన్ని పిప్పళ్ళు బలకరం. మిరియాలకన్న కారంగా వుంటాయిపి. కాని మిరియంలా వేడిచేయవు.

ముసలితనాన్ని రానియ్యకుండా నిత్యయవ్వన సంపన్నతని కలిగించే గొప్ప రసాయనంగా ఆయుర్వేద వైద్యులు వీటిని పరిగణిస్తారు. బలకరం!!

వాతరోగాలన్నింటికీ ఇవి మంచివి. ఊపిరితిత్తుల్లో వచ్చే జబ్బులలో ఇవి సర్వశ్రేష్ఠంగా పనిచేస్తాయి.

చాలా తేలికగా అరుగుతాయి, అరిగిస్తాయి. చక్కగా విరేచనం అయ్యేలా చేస్తాయి. ఆయాసం, ఉబ్బసం, దగ్గు, మొదలైన రోగాలతో నిత్యం బాధపడేవారు పిప్పళ్ళు వేయించి పొడిచేసి నెయ్యి కలుపుకొని రోజూ అన్నంలో తింటే మంచిది.

కామెర్లు లివరు జబ్బులన్నింటిలో పిప్పళ్లు పథ్యం. జ్వరాన్ని తగ్గిస్తాయి. కుష్ఠురోగానికి పథ్యం. మూత్రపిండాల్లో వచ్చే జబ్బు లన్నింటిలో పిప్పళ్ళు పనిచేస్తాయి. వుస్తూల రోగాలు మొలల వ్యాధితో బాధపడేవారు పిప్పళ్ళు రోజూ వాడటం అవసరం.

స్థూల శరీరం (**Obesity**) నెత్తురులో కొవ్వు (**Serum Cholestrol**) పెరగటం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, వంటికి నీరు పట్టడం (**Oedema**) జలోదరం (కడుపు భాగాన నీరు ఏర్పడడం.. **Ascitis**) మొదలైన వ్యాధులతో బాధపడేవారు పిప్పిళ్ళను వేయించి పొడుంచేసి సైంధవ లవణం కలుపుకుని

రోజూ అన్నంతో తినడం వలన ఫలితాన్ని చూడగలుగుతారు.

పిప్పళ్ళు లైంగిక శక్తిని ద్విగుణీకృతం చేస్తాయి. బుద్ధిని పెంచుతాయి. తెలివితేటల్ని వృద్ధి చేస్తాయి. పిల్లల కడుపుల్లో పాముల్ని చంపి బయటు పడవేస్తాయి. మలేరియా ఫ్లూవంటి జ్వరాలకు పిప్పళ్ళు పథ్యం.

పిప్పళ్ళకు వూపిరితిత్తులు, పేగుల మీదనే కాకుండా స్త్రీ గర్భాశయం మీద కూడా ఎక్కువ ప్రభావం వుంది.

పిప్పలి చెట్టు వేరు గర్భాశయాన్ని ముడుచుకునేలా చేస్తుంది. బాలింతలకు యిది పథ్యం. బజారులో "పిప్పలి మూలం"గా ఇది దొరుకుతుంది.

ప్రసవం ఆలస్యం అవడం, కష్టంగా అవడాలలో పిప్పలి వేరును ఈశ్వర చెట్టు వేరుని కలిపి తినిపించేవారు పూర్వం.

బిడ్డకు పాలిచ్చే తల్లి పిప్పళ్ళను అన్నంతో తీసుకుంటే పాలు పెరుగుతాయి. ఆ పిప్పళ్ళ ప్రభావం తల్లి పాల ద్వారా బిడ్డని చేరి బిడ్డ లివర్_తదితర అవయవాలు బలంగా రూపొందుతాయని ఇటీవలి పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

యునానీ వైద్యంలో పిప్పళ్ళను లైంగిక శక్తిని పెంచే ద్రవ్యంగా ఎక్కువగా వాడతారు.

పిప్పళ్ళు, వాయువిడంగాలు (తోక మిరియాలు అనే పేరుతో దొరుకుతాయి) వెలిగారం (టంకణం_Bysmuth) ఈ మూడింటినీ కలిపి నెలసరి వచ్చిన 5వ రోజు నుంచి పాలతో కాని నీటితోగాని రోజూ తీసుకుంటే తీసుకున్నంతకాలం ఆ

స్త్రీకి గర్భం కలగదని అంటారు. దీనిమీద పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి.

పిప్పళ్ళ పొడిని తేనెతో కలిపి పసిపిల్లలకు పళ్ళువచ్చే రోజుల్లో - 6వ నెలనుంచి [redacted] పలచగా చిగుళ్ళకు రాస్తే దురద తగ్గి పిల్లలకు హాయిగా వుంటుంది. పిప్పళ్ళను దంచి రసం తీసి నాలుగింతల పాలూ, కొద్దిగా నెయ్యీ కలిపి కాచి చల్లార్చి పుచ్చుకుంటే కార్జ్యంలో వాపు (Liver Enlargenent) తగ్గుతుంది. కామెర్లకు యిది పథ్యం.

పిప్పళ్ళూ, సైంధవ లవణం ఈ రెండు సమానంగా తీసుకొని పొడుంచేసి నూనెలోగాని నేతిలోగాని వేసి బాగా కాచి చల్లార్చి 2, 3 చుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే సూర్యోదయం చీకటిని పారద్రోలినట్లు ఇది తల నొప్పిని, ముక్కు దిబ్బడనూ, ముక్కుకుపైన, కనుబొమ్మల చుట్టూ, ముక్కుకి రెండువైపులా చీము పోసినందువలన వచ్చే తలనొప్పి (Sinusitis) నీ తగ్గిస్తుందని వైద్యచింతామణి అనే ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథంలో వ్రాశారు. మైగ్రేన్ అనే పార్శ్వపు తలనొప్పిలో కూడా ఇది మంచి ప్రయోగం. దీనిలో బెల్లం, అల్లం రసంకూడా కలుపుకుని నేతితో వేయించకుండానే నేరుగా చుక్కలు వేసుకోవచ్చని ఆ గ్రంథంలో వుంది.

మిరియాలు

కారంగా ఉండే వాటిలో మిరియాలు ప్రసిద్ధి. మిరపకాయలు మన దేశానికి రాక పూర్వం, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాల్నే కారం కోసం వాడుకునేవారు మనవాళ్ళు.

మిరియాలు చాలా తీక్షణమైన ద్రవ్యాలు. మిరియపు గింజ జఠరాగ్నిని జ్వాలలా ప్రజ్వరిల్ల చేస్తుంది. కఫాన్ని సమూలంగా తుడిచి వేస్తుంది. వాతాన్ని నశింప చేస్తుంది. కాని, మహా వేడి! పిప్పళ్ళకూ, మిరియాలకూ తేడా వేడి చేయడంలోనే ఉంది.

అజీర్తి సంబంధమైన రోగాలన్నింటికీ మిరియాలు మంచివి. ఆయాసం, ఉబ్బసం రోగాలలో ఇవి మంచి ఫలితాల్నిస్తాయి.

కాని, అమితంగా వేడిచేస్తాయి. కాబట్టి కడుపులో మంట, గ్యాస్ ట్రబుల్ [illegible]లతో బాధపడేవారు మిరియానికి దూరంగా వుండటం మంచిది.

మిరియాలకన్నా తెల్ల మిరియాలకు గుణం, ఘాటూ రెండూ తక్కువే.

మిరియాలకు మూత్ర వ్యాధులపైన ప్రభావం ఉందని ఇటీవలి పరిశోధనలు. మొలల్ని కూడా తగ్గిస్తాయని శాస్త్రజ్ఞులు అంటున్నారు.

వేడిచేసేవే అయినప్పటికీ, మూత్ర పిండాల్ని ఉత్తేజితం చేసి, మూత్రాన్ని అధికంగా జారీచేస్తాయి.

చలిజ్వరాల్లో మిరియాల ప్రభావం మనం మరువలేనిది!

నెమ్ము, దగ్గు, జలుబులతో జ్వరాన్ని తగ్గించే మందులతోపాటు మిరియాల్నీ పాలూ కలిపి అనుపానంగా ఇస్తే రెట్టింపు గుణం కనిపిస్తుంది.

మిరియాలు, శొంఠి, వాము, ఈ మూడింటినీ వెన్నతో కలిపి తినిపిస్తే జిగురు విరేచనాలు వెంటనే తగ్గుతాయి. వీటిలో

పిప్పళ్లు సైంధవలవణం కూడా కలిపితే, అదేపనిగా ఆగకుండా వచ్చే ఆవలింతలు తగ్గుతాయి.

ఆవాలు

ఆవాలు ఎంత వేడి చేస్తాయో ఆవాలు, అంత ఆకల్ని కలిగిస్తాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని పోగొడ్తాయి. కాని కడుపులో మంటనీ గ్యాస్‌నీ పెంచుతాయి.

ఆవాలూ, వస కలిపి నూరి ఉడికించి పట్టువేస్తే వృషణాలలో వాపు (Orchitis) తగ్గుతుంది.

హారతి కర్పూరం, ఆవాలూ నూరి నూనె కలిపి పూస్తే లేక మర్దిస్తే వాతపు నొప్పులూ, సయాటికా అనే నడుం నొప్పి తగ్గుతాయి. గడ్డలు మెత్తబడతాయి. నొప్పి తగ్గుతుంది. చర్మరోగాలను తగ్గిస్తాయి

ఆవాలపొడి (ఆవపిండి)ని నీళ్ళతో కలిపి అరికాళ్ళకు రాస్తే, కాళ్ళూ చేతులూ చల్లబడడం, తిమ్మిరి పట్టడాలు తగ్గుతాయి.

ఆవ నూనెకు చర్మరోగాలపైన ప్రభావం ఎక్కువ. కుష్టు రోగంలో ఆవ నూనెకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఉంది.

తలలో పేలు చావడానికి ఆవాల పిండిని నూనెలో తడిపి తలకు పట్టిస్తారు.

ఆవాలను వేయించి, నూరి నీళ్ళలో కలిపి తాగిస్తే నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గుతాయి. వేయించకుండా తాగిస్తే విరేచనాలు అవుతాయి. మూత్రం కూడా ఎక్కువగా అవుతుంది.

అమితంగా తాగి మైకంలో ఉన్నప్పుడూ ఏదయినా విష పదార్థాలు తిన్నప్పుడూ ఆవాలను వేడినీళ్ళలో నూరి బాగా

తాగిస్తే వాంతులవుతాయి. ప్రేగులు శుభ్రపడతాయి. ఈ విధంగా Stomach wash చేయడం వలన ప్రాణాపాయస్థితి తప్పుతుంది.

ఆహార పదార్థాలలో ఆవాల వాడకం అందరికీ తెలిసిందే. వేడిచేసే వయినప్పటికీ, తిరగమోత ద్రవ్యంగా వీటిని నిత్యం వాడడంవలన ఆహారంలో దోషాలు నశిస్తాయి.

మెంతులు

~~వేరుగా~~ తింటే చేదుగా ఉంటాయిగాని, ~~వంటల్లో వేసుకుంటే~~ కమ్మనిరుచిని, సువాసననీ ఇచ్చే మెంతులు - వంటింటిని వైద్యశాలగా మార్చే మహా మహిమాన్విత శక్తిమంతులు.

వాత వ్యాధుల్ని, కుష్టు రోగాల్ని పోగొట్టడంలో మెంతులు ప్రసిద్ధి. జ్వరాలను తగ్గిస్తాయి. ఆకల్ని పుట్టిస్తాయి. అన్నంమీద ఇష్టతను కల్గిస్తాయి. శరీరంలో వేడిని పుట్టిస్తాయి. ఉల్లిపాయ ముక్కల్ని, నానినమెంతుల్ని కలిపి యథాతథంగా రెండుపూటలా తింటే జిగురు విరేచనాలు తగ్గుతాయి. నానిన మెంతుల్ని నమలకుండా మింగేస్తే (అరచంచా గింజలు) అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మంచిది.

రక్త విరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలలో మెంతుల్ని నీళ్ళలో వేసి, కాచి పంచదార కలుపుకుని తాగిన వెంటనే ఫలితం కనిపిస్తుంది. చెడువాసనతో మలం వెళ్ళడాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది నల్లగా, వాతం చేసినట్లు విరేచనం అవుతున్నప్పుడు. జిడ్డుగా అవుతున్నప్పుడు ఈ మెంతుల కషాయం

మలాన్ని పసుపురంగులోకి మార్చి, కడుపునొప్పి లేకుండా చేస్తుంది. కడుపులో గడబిడగా ఉండి, విరేచనాలౌతాయేమోనని అనిపించినపుడు మెంతుల్ని తీసుకుంటే విరేచనాల ప్రమాదం తప్పుతుంది. మెంతుల్ని పెరుగులో నానవేసి తినిపిస్తే రక్త విరేచనాలూ, బంక విరేచనాలూ తగ్గుతాయి. "మెంతు పెరుగు" అనే వంటకం ఈ లక్షణాల మీద ప్రసిద్ధి.

మెంతు పిండిని తడిపి ముల్లుగుచ్చుకున్నచోట కట్టుగా కడితే, నొప్పి తగ్గి, మెత్తబడి, ముల్లు బయటకు వచ్చేస్తుంది.

మెంతుల పొడిని ఉడికించి కడితే, చీము గడ్డలు కరుగుతాయి. నొప్పి తగ్గుతుంది.

మెంతుల్ని దోరగా వేయించి పొడి చేసుకుని అన్నంలో కలుపుకుని తింటే ఆరోగ్యకరం, సైంధవ లవణం కూడా తగినంత జోడించడం మంచిది. వాతపు నొప్పులూ నెమ్మదిస్తాయి. మెంతుల్ని నూరి పట్టువేస్తే కీళ్ళ నొప్పులూ వాపులూ తగ్గుతాయి.

నానించి మొలకగట్టి ఎండించిన మెంతులు ఒకపాలు, ముడిపెసలు అరుపాళ్ళు కలిపి నానవేసి, కొంచెం మొలక వచ్చాక, రుబ్బి తగినంత ఉప్పుకారం వేసుకుని రొట్టెగాచేసి ఇస్తే, చిక్కిపోతున్న పిల్లలకు, మధుమేహ రోగులకూ మంచిది.

బాలింత స్త్రీలు మెంతుల పొడిని రోజూ తింటే, గర్భాశయం చక్కగా ముడుచుకొంటుంది. పొట్ట పెరగదు.

షుగర్ వ్యాధిలో మెంతుల ప్రభావం ఇటీవలి కాలంలో

శాస్త్రజ్ఞుల్ని ఎక్కువగా ఆకర్షించింది. ఏదోక రూపంలో మధుమేహ రోగులు మెంతులు వాడకాన్ని పెంచుకోవడం అవసరం.

ధనియాలు

అభ్రకాన్ని శుద్ధిచేసేందుకు ఆయుర్వేద వైద్యులు ధనియాలని ప్రముఖంగా వాడతారు. కఠినమైన ఖనిజాల్నే శుద్ధి చేయగల శక్తిఉన్న ఈ ధనియాలు సున్నితమైన శరీరాన్ని ఇంకెంతగా సంరక్షిస్తాయో ఊహించుకోవలసిందే!

మధుమేహం, పేగుపూత, నోటిపూత, మూత్రవ్యాధులు అతిగా దప్పిక, అజీర్తి, వేవిళ్ళు, జలుబు, జ్వరం, శోష ఎలర్జి వ్యాధులన్నింటిపైనా ధనియాలకు ప్రభావం ఉంది.

చేదు, కారం ఉండని విచిత్రమైన రుచి వీటిది.

ధనియాల్ని దంచి, నీళ్ళు కలిపి గుడ్డలో వేసి పిండి తీసిన రసమే ధనియాల కషాయం అంటే! దాహాన్ని తగ్గించి మూత్రాన్ని ఎక్కువ జారీచేసి, వంటికి పట్టిన నీరు తగ్గించే గుణం దీనికుంది. ధనియాల కషాయం తాగితే, మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది ఎప్పుడూ వేడి చేసిందంటూ బాధపడే వ్యక్తులు రోజూ దీన్ని పథ్యంగా తీసుకొంటే, మూత్రంలో క్షార లక్షణాల్ని (Alkaline) పెంచి వేడిని, ఆమ్లగుణాల్ని తగ్గించేస్తుంది. జ్వరాలలోకూడా ఈ కషాయం బాగా పని చెస్తుంది. ఆగకుండా ఎక్కిళ్ళు (Hiccups) వచ్చేటప్పుడు ఇది తక్కువ అవుతుంది.

ధనియం గుండె జబ్బులకు పథ్యం. అజీర్తిపైన దీని ప్రభావం వేరే వివరించనవసరం లేదు. ధనియాల చారుకున్న శక్తిని అంతతేలికగా కొట్టివేయడానికి వీల్లేదు. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, వాంతులు, విరేచనాలలో ఇది అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. కడుపులో పాముల్ని బైటు పడేస్తుంది.

ధనియాలు ఒకభాగం, ఎండించిన ముదురు చింతాకు ఒకభాగం, తగినంత ఉప్పు, కారంచేర్చి పొడిచేసి రోజూ అన్నంలో తింటే, రక్తక్షీణత, ఆకలి తక్కువగా ఉండటం, కామెర్ల వ్యాధుల్లో లివర్ని బలపరిచి రోగశాంతినిస్తుంది.

ధనియాలూ మంచిగంధం కలిపి మెత్తగా నూరి కళ్ళు, నుదురు, తలకు పట్టువేస్తే కళ్ళుబైర్లు కమ్మడం, చీకట్లు ముసరడం, తల నొప్పులు, కళ్ళ కలకలు తగ్గుతాయి.

ధనియాల రసాన్ని రోజూ ఉదయం, సాయంకాలం తాగితే మధుమేహ రోగులకు దాహం తగ్గుతుంది.

ధనియాలు, లవంగాలు, శొంఠి, ఈ మూడింటినీ సమానంగా కలిపి వేడినీళ్ళతో తీసుకుంటే జ్వరం తగ్గుతుంది. పంచదార, కర్పూరం కూడా కలిపి తీసుకోవచ్చు.

ఎలర్జీ లక్షణాలపైన ధనియాలకు మంచి ప్రభావం ఉంది. ఎలర్జీవలన వచ్చే దద్దుర్లు (Urticaria), జలుబు, ముక్కుదిబ్బడ, ఆయాసం దగ్గులలో ధనియాల కషాయం మంచి ప్రశమనాన్నిస్తుంది.

జీలకర్ర

జీలకర్ర మూడురకాలుగా దొరుకుతుంది.

1. తెల్లది (ఇది ఆహార పదార్థాలలో వాడేది.)
2. నల్లది.
3. పెద్దది (కాశ్మీరీ జీలకర్ర)

తెల్లదానికన్నా నల్లది శక్తివంతం. కానీ, తెల్ల జీలకర్ర మృదువుగా పని చేస్తుంది. ప్రస్తుతం దీనిగురించే మనం చర్చిస్తున్నాం

తెల్ల జీలకర్రలో ఉన్న శక్తివంతమైన తైలం ఆకలి పుట్టిస్తుంది. కడుపులో వాతానికి మంచిది కడుపు ఉబ్బరం, అతిగా వాయువులు వెళ్ళడం, కడుపునొప్పి మొదలైన వ్యాధులన్నింటికీ వేయించిన జీలకర్ర పొడిలో సైంధవ లవణం కలిపి తినిపిస్తే మంచిది. సులిపు…గులు, ద…హంతోకూడిన జ్వరం, కళ్ళుమంటలు తగ్గుతాయి విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది.

జీలకర్రని వేయించి పొడిచేసి తేనెతో ఇస్తే వాంతులు తగ్గుతాయి. చర్మరోగాలకు కూడా ఇది మంచిది.

మూత్రాన్ని సాఫీగా జారీచేస్తుంది. కడుపులో మంట పేగుపూత ఉన్న వాళ్ళకు కూడా జీలకర్ర పథ్యం. రక్త విరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలలో ఇది హితకారి.

మొలలు తీవ్రంగా బాధ పెడుతున్నప్పుడు జీలకర్ర పసుపు కలిపిన పొడితింటే వెంటనే ఫలితం కనిపిస్తుంది. చల్లని నీటిలో జీలకర్ర పొడిని తడిపి, మొలలపైన పూస్తే బాధ ఉపశమిస్తుంది. జీలకర్ర కషాయం కాచి, వెడల్పయిన గిన్నెలో గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు, ఆ కషాయం మొలలకు తగిలేలా గిన్నెలో

మూత్రనాళంలో రాళ్ళు పెరుకున్నప్పుడు పొత్తి కడుపులోంచి గజ్జలలోకి విపరీతమైన నొప్పి వస్తుంది. ఇలాం

ంటితే, నొప్పి వెంటనే తగ్గుతుంది)

టప్పుడు జీలకర్ర పొడి, పంచదార కలిపి కొంచెం ఎక్కువ మోతాదులో తినిపిస్తే నొప్పి నెమ్మదిస్తుంది. మూత్రం బంధించి నప్పుడు కూడా ఇదే మందు పనిచేస్తుంది.

భావప్రకాశ అనే వైద్య గ్రంథంలో జీలకర్రకు గర్భాశయాన్ని పూర్తిగా శుద్ధిచేసే గుణం వున్నట్లు రాశారు.

జీలకర్రకు "ఎలర్జీ"ని తగ్గించే గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. దురదలు తగ్గుతాయి. జీలకర్ర, తేనె, ఉప్పు - మూడింటినీ కలిపిరాస్తే తేలు, ఎలుక, కీటకాలు కుట్టినచోటు వుపశమనాన్నిస్తుంది.

ఇంతకీ పెళ్ళికీ, జీలకర్రకీ ఉన్న సంబంధం గురించి చర్చించలేదు. కొత్తదంపతుల తలలపైన జీలకర్ర బెల్లాన్ని ఉంచి వారిద్దరి మధ్య భార్యాభర్తల బంధాన్ని ఏర్పాటు చేయడం హిందూమత సాంప్రదాయం.

జీలకర్ర-బెల్లం మిశ్రమానికి ఏ ఆకర్షక శక్తి ఉంది ఆ బంధాన్నేర్పరుస్తుందో మనకి తెలియదు.

కానీ, ఈ రెండింటినీ కలిపితింటే దీర్ఘకాలంగా తీవ్రంగా ఉన్న జ్వరంలోకూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అజీర్తి దోషాన్నీ, వాతపు దోషాన్నీ అలసటనీ పోగొడుతుంది. శ్రమ, అలసట తగ్గి ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. కాబట్టి పెళ్ళి కూతురికీ, పెళ్ళికొడుక్కీ నెత్తిన పెట్టడంతోపాటు జీలకర్ర, బెల్లం మిశ్రమాన్ని కొద్దిగా తినిపించడంకూడా అవసరమే! ఉత్తేజంగా ఉంటారు.

వాము

ఆధునిక వైద్యంలోకూడా వాము ప్రసిద్ధిచెందిన

ఔషధం. "థైమాల్" అనే పదార్థం దానిలోంచి ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఆహారాన్ని చక్కగా అరిగించి, వంటబట్టేలా చేయడంలో వాము ప్రసిద్ధి.

వేడి పుట్టిస్తుంది. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. పేగుల కదలికని (Peristalisis) క్రమబద్ధం చేస్తుంది.

మెదడుకు ఉత్తేజాన్నిస్తుంది. శరీరానికి బలాన్నిస్తుంది. నోటి దుర్గంధాన్ని పోగొడుతుంది. పుళ్ళని మాన్పుతుంది.... అది పేగులో వచ్చిన (Gastric ulcer) పుండైనా సరే.

వాముని దంచి, రసం తాగితే, గుండె నొప్పి శాంతిస్తుంది. కడుపులో మంటవలన కలిగే గుండె నొప్పి (Heart Burn) కూడా తగ్గుతుంది.

గర్భాశయం పైన దీని ప్రభావం ఎక్కువ. ప్రసవించిన స్త్రీలకు వాము పొడి అనేక విధాల ఉపయోగకారి. పాలు పెరుగుతాయి. గర్భాశయం తర్వాత సంకోచించుకొంటుంది. ప్రసవానంతరం మైల చక్కగా వెళ్ళేలా చేస్తుంది. ఆకలనిపించి విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. బాలింతల జ్వరాలలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

తెల్లబట్ట (Leuocorr hoea) వ్యాధిలో బాధ పడే స్త్రీలు వాము పొడిని నీళ్ళలో కలిపి, ఆ నీటితో యోనిని శుభ్రం చేసుకుంటే, దురద మంట తగ్గుతాయి.

ఊపిరితిత్తులలో నెమ్ము, ఆయాసాలలో కఫాన్ని తగ్గించి, శ్వాస చక్కగా ఆడేలా చేస్తుంది. ఫ్లూ, మలేరియా, జ్వరాలకూ కూడా ఇది మంచిది.

కర్పూర తైలం [redacted] నొప్పుల్ని తగ్గించడంలో
గొప్పగా పనిచేస్తుందని చాలామందికి తెలుసు. వాము ముఖ్య
మైన పదార్థం ఈ తైలంలో! వాముని బాగా మరిగించి,
తేర్చిన కషాయాన్ని తైలపాకం పట్టి, అందులో హారతి
కర్పూరం కలుపుతారు. ఇదే కర్పూర తైలం.

కర్పూరం కలపకుండానే, వాము నీటిని బాగా మర
గించి నెయ్యిగాని, నూనెగాని వేసి వండి తీసిన తైలంకూడా
తిమ్మిరిపట్టే వ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది.

చర్మంలో పైపైన వుండే రక్తనాళాలు మూసుకు
పోవడంవలన రక్తప్రసారం ఆగి తిమ్మిరిపట్టడం, చురుకు,
పోట్లు, సూదులతో గుచ్చినట్లుండడం, మొద్దుబారిపోవడం
జరుగుతాయి. మధు మేహ వ్యాధిలో ఇది ఎక్కువ. ఎప్పుడూ
నిలబడే వుద్యోగంలోవున్న వారికి కాళ్ళమీద రక్తనాళాలు
వుబ్బి పాముచుట్టలు చుట్టుకున్నట్టు పైకి కనిపిస్తాయి. వీటిని
Varicose veins అంటారు. అక్కడా తిమ్మిరి పట్టడం, మొద్దు
బారడం, పుళ్ళు పడడం జరుగుతాయి. అలాంటిచోట వాము
నూనెనిగాని, కర్పూర తైలంగాని మర్దిస్తే రక్తనాళాలు విచ్చు
కొని రక్త సరఫరా చక్కబడుతుంది.

రోజూ వామూ, ఉప్పు, మిరియాలు, కలిపి నూరి పర
గడపున తింటే రక్తం పెరుగుతుంది. బలకరం.

నూనెతో వాముని కలిపి పొడుం కొట్టి వుంచుకొని

రోజూ తింటే, అరచేతులు, అరికాళ్ళలో అతిగా చెమట పట్ట డం తగ్గుతుంది అని అనుభవజ్ఞులు చెప్తారు.

"వాము వాటర్" అనేది ప్రత్యేకమైన పద్ధతిలో మరుగు తున్న వాము నీటి ఆవిరిని పట్టి చల్లార్చి తీసిన జలం. ఇది పిల్లలకు అజీర్తి, విరేచనాలు, కడుపు నొప్పి వంటి ఉదరకోశ వ్యాధులన్నింటిలో ఇది ఎంతో చక్కటి ఫలితాల్ని చూపిస్తుంది.

బెల్లం వాము ఈ రెండింటినీ కలిపితింటే శరీరంమీద వచ్చిన దద్దురు (Urticaria దీనికి ఎలర్జీ కారణం) తగ్గుతాయి కానీ, బెల్లం తినకూడని వారు కేవలం వామును మాత్రమే తీసు కోవాలి.

కొద్దిగా వాము పొడిని మూటగట్టి వాసన పీలిస్తే ముక్కు దిబ్బడ వేయడం, జలుబులు తగ్గుతాయి. వసకొమ్ముని కూడా పొడుంకొట్టి ఈ విధంగా చేయవచ్చు. హారతి కర్పూరం ఉత్తేజకారిగా పనిచేసి నెత్తురు కారేలా చేస్తుంది. వాము, వసలు సున్నితంగా పనిచేస్తాయి.

వాముకు Anti-Bacterial Properties (సూక్ష్మజీవక్రిమి నాశక ధర్మాలు) వున్నాయని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్తారు.

వాంపువ్వు

వాములోంచి తీసిన సారం (Thymal) వాంపువ్వు. ఇది కర్పూరం బిళ్ళలాగే బజారుల్లో దొరుకుతుంది. కొద్ది మోతాదులో వాడుకోవాలి.

వాంపువ్వును తమలపాకులో పెట్టి తింటే పడిశభారం,

నొప్పులు, అజీర్తి, కడుపు వుబ్బరం, విరేచనాలు, ఎలర్జీ లక్ష ణాలు తగ్గుతాయి.

వాము గుణాలన్నీ వాంపువ్వులో వున్నాయి.

వాము వాడకాన్ని తెలుసుకొని దాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి మనందరం.

మనుషులంతా "వాముపక్షం"లో చేరవలసిందిగా శాస్త్రజ్ఞుల విజ్ఞప్తి.

సోపు

జీలకర్ర లాగా వుండి, రుచికరంగా, మధురంగా ఉండే సోపు (సదాప) తేలికగా అరిగే గుణం, అరిగించే శక్తి కలది. కొద్దిగా వేడి చేస్తుంది. జ్వరాలలోనూ, వాతరోగాలలోనూ, పడిశభారంలోనూ ఇది మంచిది.

నోటిలో వేసుకుని నమిలితే, నోటి దుర్వాసన, నాలిక మీద జిగురుగా ఉండడం పోతాయి. ఆకలి పెంచుతుంది.

సోపును మూటగట్టి పాలలో వేసి కాచి, ఆ పాలను తాగిస్తే పోతపాలతో పెరిగే పిల్లలకు ఏ వ్యాధులూ రాకుండా కాపాడుతుంది.

సోపు, యాలకులు, పిప్పళ్ళు, పటికబెల్లం ఈ నాల్గింటినీ తగినంతగా కలిపి మూడు పూటలా ఇస్తే అన్నిరకాల విరేచనాలలో పథ్యం.

గసగసాలు

గసగసాల చెట్టు కాయల్ని మనవాళ్లు పోస్తుకాయలు అంటారు. పోస్తుకాయల లోపల తుట్టెలు తుట్టెలుగా గసగసాలుంటాయి. ఈ కాయలకి గాటుపెడితే పాలు కారతాయి. ఆ పాలల్లోంచి నల్లమందు తీస్తారు.

గసగసాలు బలకరం. శుక్రధాతువును పెంచి లైంగిక శక్తిని వృద్ధి చేస్తాయి. శీఘ్ర స్ఖలనాన్ని నిరోధిస్తాయి. వాత దోషాల్ని పోగొడతాయి. [illegible], చర్మరోగాలలో ఇవి [illegible]. మంచివి.

గసగసాల్ని నీళ్ళలో వేసి నూరి తీసిన రసాన్నే మనవాళ్ళు గసగసాల పాలు అని పిలుస్తారు. ఈ పాలలో పంచదార కలుపుకుని తాగితే విరేచనాలు తక్కువ కడతాయి. కాని అతిగా తీసుకుంటే మత్తుగా ఉంటుంది. మూత్రాన్ని కూడా బంధించే ప్రమాదం ఉంది.

గసగసాలు, జీలకర్ర సమానంగా కలిపి వేయించి [illegible]నంత ఉప్పూ కారం కలుపుకుని రోజూ అన్నంలో రెండు మూడు ముద్దలు తింటే అమీబియాసిస్ అనే జిగురు విరేచనాల వ్యాధిలో మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. భోజనం చేయగానే, విరేచనానికి వెళ్ళవలసి రావడం ఈ వ్యాధి లక్షణం. ఇవి ఉన్నప్పుడు ఈ పొడి తప్పకుండా ఫలితాన్నిస్తుంది— తరచూ విరేచనాలతో బాధపడే పిల్లలక్కూడా ఈ పొడి మంచిది.

గసగసాలను పాలతో నూరి పేస్టులా చేసి గజ్జి, తామర,

దురద పొక్కుల మీద రాస్తే తాత్కాలిక ఉపశాంతి కలుగుతుంది.

వాత వ్యాధులలో కూడా ఇవి పథ్యమే! కాని వీటి వలన మలబద్ధకం రాకుండా చూసుకోవాలి.

వెల్లుల్లి

తల్లిలా మేలు చేసే గుణాలు వెల్లుల్లికీ, నీరుల్లికీ సమానంగానే ఉన్నాయి. కాకపోతే, వెల్లుల్లి తీక్షణంగా పనిచేస్తుంది. నీరుల్లి కొంచెం మృదువుగా పనిచేస్తుంది.

వెల్లుల్లి దేహపుష్టిని కలిగిస్తుంది. వీర్యవర్ధకం, కామశక్తిని పెంచుతుంది.

బాగా వేడిచేసే స్వభావం ఉన్నది దీనికి. నీరుల్లికి, వెల్లుల్లికి ప్రధానమైన తేడా ఇదే!

ఎముకలు విరిగినప్పుడు అతుక్కునేలా చేసేగుణం దీనికున్నట్టు ఆయుర్వేద శాస్త్రాలన్నీ రాశాయి. తల వెంట్రుకలు బలపడేలా చేసి రాలిపోకుండానూ, తెల్లబడకుండానూ చేయగలదు.

బుద్ధిని పెంచుతుంది. ముసలితనాన్ని నివారిస్తుంది. వాళ్లు తగ్గిస్తుంది. నెత్తురులో కొవ్వుశాతాన్ని (Serum Cholestrol) తగ్గిస్తుంది. ఒళ్ళు తగ్గాలనుకొనే వాళ్లకి వెల్లుల్లి అందుబాటులోవున్న వైద్యం!

చాలా కాలంపాటు నిలబడిపోయిన దగ్గు, జలుబు ఆయాసాలలో వెల్లుల్లి చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

అజీర్ణ వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇవి మంచివి. కామెర్లు,

మూత్ర రోగాలలో పథ్యం. హృదయ వ్యాధులలో గుండెని సంరక్షించే విషయంలో వెల్లుల్లి నిజంగానే తల్లిలా పనిచేస్తుంది. నేత్ర వ్యాధుల్లో ~~పథ్యం~~ చురుకైన. కంఠ రోగాలు, వాత రోగాలలో అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. నాడీ మండలాన్ని ఉత్తేజితం చేస్తుంది. మూత్ర పిండాల్ని సంస్కరిస్తుంది. పక్షవాతం, సయాటికా నడుం నొప్పి, రొమాటిజం అనే కీళ్ళ వాతాలలో వెల్లుల్లిని వాడడం అవసరం.

కీళ్ళ నొప్పి పట్టినచోట వెల్లుల్లి పట్టు కొద్దిసేపు వుంచి తీసివేయాలి.

రోజూ వెల్లుల్లి రసాన్ని మేకపాలలో కలిపి తాగితే క్షయ వ్యాధిలో చికిత్స సగభాగం ఇచ్చినట్టే అవుతుంది.

ఉడుకుతున్న అన్నంలో వెల్లుల్లిపాయలు వుంచి కుమ్ము పెట్టి తింటే, మూల వ్యాధులు తగ్గుతాయి. కామెర్లు, ఉబ్బస రోగులు, పక్షవాత రోగులు, క్షయవ్యాధి పీడితులు ఇలాకూడా తినవచ్చు.

వెల్లుల్లిపాయలు, ఇంగువ, జీలకర్ర, సైంధవ లవణం, శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు—ఇవన్నీ వేటికవే పొడికొట్టి సమానంగా తీసుకుని, కల్తీలేని మంచి ఆముదంలో కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకుని జీర్ణశక్తిని బట్టి రెండు పూటలా తీసుకుంటే పక్షవాతం, కండరాలు బిగుసుకు పోవడం, నడుం నొప్పి, ఎముకలు శిథిలమై పోయే వ్యాధులు, తలవణకటం, దీర్ఘకాలంగా నిలబడిపోయిన జ్వరాలు, అరికాళ్లు అరిచేతుల్లో మంట .. ~~[illegible]~~ ఇవన్నీ తగ్గుతాయి.
కాళ్లల్లో చీమలు పట్టినట్లుండటం కూడా ఇవి
~~[illegible]~~ [illegible]స్తాయి.

విరేచనం సాఫీగా ఒకసారో రెండుసార్లో అయ్యే విధంగా మాత్రని మార్పుచేసుకోవాలి.

దంచి తీసిన వెల్లుల్లి రసం రెండు తులాలు, గ్లాసుడు పాలు కలిపి కాగబెట్టి పొద్దునా, సాయంకాలం తాగినా పై ఫలితాలన్నీ కనిపిస్తాయి.

వెల్లుల్లి, ఇంగువ, వేపగింజలు – వీటిని బెల్లంతో కలిపి నూరి, కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకు తింటే మొలలు తగ్గుతాయి.

వెల్లుల్లి, వేపాకు, పసుపు కలిపి నూరి, పట్టువేస్తే ఎముకలు అతుకుతాయంటారు.

వెల్లుల్లిలో, షడ్రసాల్లో ఒక్క పులుపు తప్ప తక్కిన ఆరు రసాలూ ఉన్నాయి కాబట్టి దీన్ని 'రసోన' అని పిలుస్తారు. ఒక్క రసమే కానిదట!!

కాశ్యప సంహిత అనే వైద్య గ్రంథంలో 'లశూన కల్పం' అనే అధ్యాయమే ప్రత్యేకంగా వుంది. దీనికున్న ఉత్తమ గుణాలే ఆ ప్రాముఖ్యతని సంతరించి పెట్టాయి.

కానీ, అతిగా తినుకుంటే, బాగా వేడి చేయటమే కాకుండా, నపుంసకత్వాన్ని కలిగిస్తుందని శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి. వెల్లుల్లి వల్ల చంకలో చెమట దుర్వాసనగా వెళ్ళే అవకాశం ఉంది. అలాంటి వ్యక్తులు దీన్ని విసర్జించడం మంచిది.

నెయ్యి, పాలు, ఉప్పు — ఇవి వెల్లుల్లితో పాలకు విరుగుడు.

నీరుల్లి

వెల్లుల్లి, నీరుల్లి అక్కాచెల్లెళ్ళు లాంటివి. రెండింటికి కొన్ని తేడాలున్నప్పటికీ, సమానమైన శక్తిసామర్థ్యాలున్నాయి.

లివర్, స్ప్లీన్ వంటి అవయవాలలో వాపు, పొంటికి నీరుపట్టుటం, మలబద్ధకం, ఊపిరి తిత్తులలో జబ్బులు.... మొదలైన వ్యాధులలో ఉల్లి పథ్యమైన ఆహారం.

శరీర అవయవాలన్నింటినీ ఉత్తేజితం చేసే శక్తి ఉల్లికుంది. మొలల్ని తగ్గిస్తుంది. చలవ చేస్తుంది, మూర్ఛల్ని, ఫిట్స్‌ని తగ్గిస్తుంది. కాని, ఎక్కువగా తీసుకుంటే మందంగా మత్తుగా వుంటుంది, కొద్దిగా వాతం చేస్తుంది.

చెవి పోటులో ఉల్లిరసం ఉపశమనాన్నిస్తుంది. కందిరీగలు, తేనెటీగలు, తేళ్లు కుట్టిన నొప్పులకు దీని రసాన్ని పూస్తే శాంతి! విషాన్ని హరించే గుణం, ఎలర్జీని తగ్గించే శక్తి దీనికుంది.

ఆవనూనె, ఉల్లిపాయలు కలిపి నూరి పట్టువేస్తే కీళ్ళ వాతపు నొప్పులు తగ్గుతాయి.

ఉల్లిపాయల రసంలో పంచదార కలిపి తాగితే బలకరం. మూలరోగాలు తగ్గుతాయి. చలవనిస్తుంది. ఈ రసంలోనే మిరియాల పొడికూడా కలుపుకొని తాగితే జ్వరాలు, మూత్రరోగాలు తగ్గుతాయి. కలరాలో కూడా ఇది హితకరం

ఉల్లి గడ్డల్ని ఉడికించి కడితే, చీము గడ్డలు త్వరగా పక్వానికొచ్చి పగులుతాయి.

ఉల్లిపాయల రసంలో కొద్దిగా నెయ్యి, ఆ నేతిలో సగం తేనె కలిపి రెండుపూటులా తీసుకుని పాలు తాగితే, మగతనం ద్విగుణీకృతం అవుతుంది. సుఖవ్యాధులలో మంచిది. మధుమేహ రోగులకు చాలా అవసరం.

మూత్రం తెల్లగా, సుద్దలా పోతున్నప్పుడు (Albuminuria) ఉల్లిపాయలు బాగా పనిచేస్తాయి. మూత్రంలో నెత్తురు, చీము వున్నప్పుడు కూడా ఇది మేలు. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళున్న వ్యక్తులకి ఉల్లిరసాన్నిస్తే రాళ్ళు కరగడం, నొప్పి బాధలు ఉపశమించడం, మూత్రంలో మంట తగ్గడం ~~జరుగుతుంది.~~ ఉపయోగపడుతుంది.

ఉల్లిపాయని దంచి పళ్ళకు రాస్తే, నెత్తురు చీము కారడం ఆగుతుంది.

విషవాయువులు వ్యాపించినప్పుడు, పొలాల్లో క్రిమినాశక ఔషధాలు (Pesticides) చల్లుతున్నప్పుడు, పోలీసులు భాష్పవాయువులు ప్రయోగించినప్పుడు ఉల్లిపాయని వాసన చూడడం, ఉల్లిరసాన్ని ముక్కుల్లో వేసుకోవడం చేస్తే వాటి దుర్గుణాలు తగ్గుతాయి.

చంటి పిల్లలకు దగ్గరగా ఉల్లిముక్కలు ఉంచితే వడ కొట్టదు. పిల్లలకు వేసవికాలంలో రోజూ ఉల్లిపాయల్ని వుడికించి పెడితే మంచిది.

తిమ్మిరి పట్టిన భాగంలో ఉల్లిరసాన్ని పట్టించి మర్దన చేస్తే తిమ్మిరి తగ్గుతుంది.

కొద్దిగా మెంతులు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు ఈ రెంటికీ సమానంగా వెన్నపూస కలిపి తింటే నీళ్ళ విరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

ఉల్లికాడలు

లేత ఉల్లి కాడల కూర వాతాన్ని పోగొడుతుంది. మూల వ్యాధులకు మంచిది. మూత్ర రోగాన్ని పోగొట్టి మూత్రాన్ని సాఫీగా జారీచేస్తుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. బాగా చలవ చేస్తుంది.

ఇంగువ

ఇంగువ చెట్టు, ఇరాన్, ఖురాసాన్, కాబూల్ మొదలైన దేశాల్లో ఎక్కువగా పెరిగే చెట్టు. దీని ఆకులకీ, బెరడుకీ గీత పెట్టి జిగురు తీసి ఇంగువను తయారు చేస్తారు.

మన దురదృష్టం కొద్దీ బజార్లో నాణ్యమైన ఇంగువ దొరకడం అపురూపంగా ఉంటోంది రోజుల్లో. శనగ పిండిలోనో, గోధుమ పిండిలోనో ఇంగువ నీళ్ళని కలిపి అమ్మేస్తున్నారు. అంచేత మనం ఇంగువ వాసనని మాత్రమే కొనుక్కొంటున్నామన్నమాట!

సరే, నాణ్యమైన ఇంగువ గుణగణాల గురించే మనం చర్చిద్దాం.

మంచి ఇంగువ వేడి చేస్తుంది. కాని, రుచిని కల్గిస్తుంది. చాలా తీక్షణమైంది. కఫ, వాత వ్యాధులకు మంచిది. కడుపు నొప్పులూ, లివర్ జబ్బులూ, కడుపులో ఎలిక పాముల నివారణకు ఇంగువ పెట్టింది పేరు.

గర్భాశయాన్ని ప్రసవం తర్వాత మామూలు స్థితికి తీసుకు వస్తుంది. బాలింతల చేత కొన్నాళ్ళు రోజూ తినిపిస్తారు అందుకే.

పప్పునూనెలో ఇంగువ, ఎండుమిరప ముక్కలు వేసి (తిరగమాత వేసినట్లు) [illegible] కాచి, సంస్కరించి సందువలన ఆ నూనె కొవ్వును అంతగా పెంచదంటారు.

ముక్కుపై ఇంగువ పట్టువేస్తే, పసిపిల్లల జలుబు తగ్గుతుంది.

నేతిలో ఇంగువను వేయించి, పొడిచేసి తింటే ఉబ్బరం త్రేన్పులు, అపాన వాయువులు తగ్గుతాయి.

కఫ దుర్గంధాన్ని, నోటి దుర్వాసననీ ఇంగువ పోగొడుతుంది.

దగ్గు, కోరింత దగ్గు, జలుబు, పడిశ భారాలతో బాధపడేవారు ఇంగువపొడి తీసుకుంటే ఉపశమనం; ఇంగువని గోరువెచ్చని నీళ్ళలో కలిపి కూడా ఇవ్వవచ్చు. జ్వరంలో చలిని కూడా ఇది తగ్గిస్తుంది.

ఒక భాగం ఇంగువ, ఎనిమిది రెట్లు నీళ్ళు కలిపి, ఆ ఇంగువ నీళ్ళని పూటకు ఒక భాగం చొప్పున మూడు భాగాలుగా తాగించేస్తే కడుపులో క్రిములు చచ్చిపడతాయి.

ఇంగువ, ముద్ద కర్పూరం సమానంగా కలిపి గురివింద గింజంత మాత్ర వేసుకుంటే జ్వరంలో బాధలు తగ్గుతాయి

కాళ్ళు చేతులు వణకడం, అరికాళ్ళ మంటలు, తిమ్మిర్లు, జ్వరంలో అకారణంగానూ అనవసరంగానూ అతిగా మాట్లాడడం (ప్రలాపం) వంటి లక్షణాలు చక్కగా తగ్గుతాయి. ఉబ్బసం వ్యాధిలో ఇది వెంటనే ఆయాసాన్ని తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బులు, మూత్ర రోగులకు కూడా ఇది ఉపయోగకరమే!

ఇంగువని ఏదోక విధంగా తినగలిగితే, నెలసరి సరిగా రాకపోవడంలో పనిచేసి, రుతురక్తం చక్కగా వెళ్ళేలా చేస్తుంది. నెలసరి సమయంలో కడుపునొప్పి, నడుం నొప్పి (**Dysmenorrhoea**) లను కూడా తగ్గిస్తుంది.

~~పూర్తిగా విసర్జించడం~~ పూరుటేనా కాని, గర్భవతులు ఇంగువని మంచిది.

సైంధవలవణం

ఉప్పులో ఐదు రకాలున్నాయి. వీటిలో సైంధవలవణం ప్రశస్తమైంది.

సింధూనది పరివర ప్రాంతాల్లో సైంధవ లవణం గనులు ఉన్నాయి. ఆ గనుల్లో దొరికే రాయి కాబట్టి, సింధూనది పేర్న దీన్ని సైంధవం అన్నారు. తెల్లగా వుండేది ఎక్కువ గుణకారి.

సైంధవ లవణం చలవ చేస్తుంది. బలకరం. నేత్ర రోగాలకు, రక్తపోటుకు పథ్యం. సమస్త దోషాలకూ మంచిది.

శరీరంలో ఉప్పు అధికంగా వున్న బీపీ రోగులకు మాత్రమే ఉప్పు నిషేధం. బీపీ వచ్చిన వారంతా ఉప్పును మాననవసరంలేదు సైంధవ లవణం ఈ సందర్భంలో బీపీ

రోగులకి మంచిది. రక్తపోటు తీవ్రమైనప్పుడు ఉప్పుతోపాటు, సైంధవాన్ని కూడా ఆపివేయవలసి ఉంటుంది.

ఒక తులం సైంధవ లవణాన్ని నీళ్ళతోనూరి, నువ్వుల నూనెలో కలిపి తాగితే, నెలసరి అలస్యం అయిన వారికి వెంటనే అది వచ్చే అవకాశం వుంది. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి.

సైంధవ లవణం 3 భాగాలు, ఏలకులు రెండు భాగాలు జీలకర్ర రెండు భాగాలు కలిపి మెత్తగా నూరి అప్పాలతో తాగిస్తే, బాలింతలకు చక్కగా పాలు పడతాయి.

సైంధవ లవణం, ఇంగువ గంజిలో కలిపి త్రాగిస్తే ప్రసవం త్వరగా అవుతుంది.

ఏడు తమలపాకుల్లో తగినంత సైంధవ లవణం వేసి మెత్తగా నూరి వేడి నీళ్ళతో తాగితే బోదకాలు (Filariasis) లో ప్రయోజనం కల్పిస్తుందని శాస్త్రం. ప్రయత్నించి చూడండి.

ఉప్పు

ఆహారానికి రుచినీ, శరీరానికి పుష్టినీ కలిగించడానికి వంటు ఇంటిలో ప్రముఖ వస్తువు ఉప్పు.

వాంతులు, విరేచనాలు ఎక్కువయి, శోషవచ్చి మనిషి నీరసించిపోతున్నప్పుడూ, ఎండాకాలం వడదెబ్బ తగిలి శరీరం శోషించినప్పుడూ, ప్రాణాపాయం జరగకుండా నివారించ

డానికి వేడి నీళ్ళలో ఉప్పు, పంచదార కలిపి తాగించడం అవసరం. ఓరల్ ఎలక్ట్రోలైట్‌గా ఇది సామాన్య మానవునికి దొరికే ఉత్తమ ద్రావణం.

కీళ్ళవాతంలోనూ, రకరకాల నొప్పులు, బెణుకులూ వాపులలోనూ ఉప్పును వేయించి, మూటుగట్టి వాపు పెడితే, కీళ్ళనొప్పులు. నడుంనొప్పి, దెబ్బలవలన కలిగిన నొప్పులు, తగ్గుతాయి. ఉప్పుకాపు వలన వేడిని ఎక్కువసేపు పట్టుకొని నొప్పిని నివారించగలుగుతుంది.

వాము, ఉప్పు కలిపి తినిపిస్తే అజీర్తి కడుపు నొప్పి తగ్గుతాయి.

ఉప్పు, నెయ్యి కలిపి వేడి నీళ్ళతో ఇస్తే భోజనం చెయ్యగానే వచ్చే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది. ఈ నొప్పి పేగు పూత కారణంగా వస్తున్నదేమో వైద్యునిచేత పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

అజీర్తి, దగ్గులతో బాధపడే పసిపిల్లలకు ఉప్పును అరగదీసి నాలికకురాస్తే విరేచనం సాఫీగా అయి దగ్గు ఉపశమిస్తుంది. కాని, వాంతులవుతాయి మోతాదు ఎక్కువైతే !

ఉప్పు వాతాన్ని తగ్గించి, నొప్పుల్ని శమింపచేసి ప్రాణాపాయ స్థితినించి మనిషిని అనేక సందర్భాలలో బైటు వేస్తుంది. కాని, శరీరంలో ఉప్పు అధికంగావుంటే వాంతులు, బీపీ రెట్టింపు పెరగడం, నీరు పట్టడం ఇటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

ఆ-మాసం (Asthma) తగ్గడానికి ఎగ్జిమా అనే

చర్మరోగంలో దురద తగ్గడానికీ, ఇతర ఎలర్జీ వ్యాధు లన్నింటిలో కార్టికోస్టిరాయిడ్స్ అనే గ్రూపుకు చెందిన మందులు అతిగా వాడించవలసిన పరిస్థితులుంటాయి. అలాం టప్పుడు దుష్టలక్షణాలు (Sideeffects) కలగకుండా ఉండ టానికి ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించమని వైద్యులు చెప్తారు.

ఉప్పును నీటిలోవేసి బాగా మరిగించి, చల్లార్చి ఆ నీటిలో పుండును కడిగితే నీరు లాగేసి, పుండు త్వరగా మాది పోతుంది. కళ్ళకలకలలోకూడా, కంట్లో ఈ ఉప్పు నీరును వేసి కడిగితే, కంటివాపు తగ్గుతుంది. హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్‌కన్నా ఉప్పు నీటితో పుండును శుభ్రం చేయడం శ్రేయస్కరం. ఈ ఉప్పు నీటిని పుక్కిటిపడితే, నోటిలో పుళ్ళు, పంటిపోటు తగ్గు తాయి.

మామిడి అల్లం

ఇది అల్లానికి సంబంధించిన జాతిదికాదు. పసుపు జాతిది. తీయు మామిడి రుచి, వాసనవుండి, అల్లం ఆకారంలో కన్పిస్తుంద కాబట్టి మామిడి అల్లం అంటారు. అల్లానికీ దీనికి గుణాలలో పోలిక లేదు.

వేడిని తగ్గిస్తుంది. సుఖవ్యాధులలోనూ మూత్రవ్యాధుల లోనూ పథ్యం.

కోడిగుడ్డు సొనలో దీనిరసాన్ని కలిపి, బెణుకులు వాపులపైన పట్టువేస్తే ఉపశమనం.

రోజూ మామిడి అల్లం రసం సేవిస్తే సుఖవ్యాధులలో బాధ, మూత్రం మంటుగా వెళ్ళడాలు తగ్గుతాయి.

ఏలకులు

ఏలకుల్లో చిన్నా, పెద్ద రెండురకాలున్నాయి. పెద్ద వాటికి గుణాలు ఎక్కువ. ఏలకుల మొక్క అల్లం మొక్కలా వుంటుంది. వేళ్ళకు వేరుశెనగ కాయల్లా ఏలకులు కాస్తాయి.

జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. తేలికగా అరుగుతాయి. వొంట్లో వేడిని తగ్గిస్తాయి. రక్త దోషాలన్నింటికీ మంచిది.

ఇస్నోఫిలియా అనే అయాసం వ్యాధిల్లో దీని ప్రభావం ఎక్కువ. [illegible]రదల్ని తగ్గిస్తాయి. దాహాన్ని పోగొడతాయి.

ఏలకులు, పటిక బెల్లం కలిపి నూరి తాగిస్తే మూర్ఛల వ్యాధిలో మంచిది. రోజూ [illegible] ఫిట్స్ రావడం తగ్గుతుంది.

నోట్లో నీరూరడం, నోటిపూత, నోటిలో వచ్చే పొర (Oral thrush) లలో ఏలకులు, లవంగాలు భాగా పని చేస్తాయి.

విషలక్షణాలను పోగొడతాయి. మూత్ర వ్యాధుల్లో పని చేస్తాయి. వాంతుల్ని తగ్గిస్తాయి. దగ్గును నివారిస్తాయి.

ఏలకులు నాణ్యమైనవి బజార్లో దొరకటం లేదు. నాణ్యమైన ఏలకులను వాడగలిగితే, గుణాలు తప్పకుండా కనిపిస్తాయి

లవంగాలు

లవంగాల పేరు తల్చుకుంటే, పంటినొప్పి గుర్తు కొస్తుంది. కేవలం పంటి నొప్పినేకాదు, అన్నిరకాల నొప్పు లన్నీ తగ్గించే శక్తి లవంగం మొగ్గలకుంది.

ఒక చిన్ని పువ్వులో ఇంతశక్తి ఇమిడివుందా అని మనం ఆశ్చర్యపోతాం.

అజీర్తి వికారాలు, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం విషలక్ష ణాలు, వాతవ్యాధులన్నింటిలో లవంగం పథ్యం. క్షయ రోగంలో లవంగాలు హితకరం.

లవంగాన్ని అరగతీసి కళ్ళకు కాటుకలా పెట్టుకుంటే ఇంజక్షన్‌లా పనిచేసి, తలనొప్పి పంటినొప్పి జలుబు భారాలు తగ్గిస్తుంది

ఎక్కిళ్లు విడవకుండా వస్తున్నప్పుడు లవంగాన్ని నమి లితే చాలు.

అతిమూత్ర వ్యాధిలో (Diabates insiadus) లవం గాల ప్రభావం గొప్పది. రోజూ రెండుమూడు లవంగాలు నమిలితే వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది.

లవంగాన్ని ఆముదం దీపంమీద కాల్చి బుగ్గన పెట్టు కుని రసాన్ని కొద్ది కొద్దిగా మింగుతుంటే పొడిదగ్గు, గొంతులో నస, గొంతునొప్పి టాన్సిల్స్ (గొంతులో కాయలు) వాయడాలు చక్కగా తగ్గుతాయి.

పిప్పిపళ్ళతో బాధ పడేవారు నిత్యం లవంగాన్ని బుగ్గన ఉంచుకుంటే మంచిది. నోటిపూతలోకూడా ఇది శరణ్యమే !

జాజికాయ

అణుశక్తిలా, కొద్ది మోతాదులో అమిత ప్రభావం కనిపింపచేసే జాజికాయ మహిమ మనలో చాలామందికి తెలియదు.

లైంగిక సమర్థతని పెంచి, తృప్తిని పెంచేశక్తి దీనికుంది—అదీ తాంబూలంలో కొద్దిగా వేసుకుంటే చాలు.

పాలలో జాజికాయ పొడి కొద్దిగా కలిపి తాగితే, కోపం తగ్గుతుంది. మనసు ప్రశాంతం అవుతుంది. తలనొప్పి మటుమాయం అవుతుంది. నోటి దుర్వాసనని పోగొడ్తుంది.

నాలికమీద పాచిని పోగొట్టి, జిగురుగా వుండడాన్ని తగ్గిస్తుంది. పళ్ళు నల్లగా అవడాన్ని అవుతుంది. విరేచనాలని కట్టిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని కూడా తుంచుతుంది. కొంచెం వేడి చేస్తుంది. కామెర్లలో పథ్యం, బలకరం.

దగ్గు, జలుబు, వాంతులు, ఉబ్బసం, పడిశభారం [redacted], హృద్రోగాలన్నింటిలో జాజికాయ మేలు చేస్తుంది. జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది. దాహాన్ని పోగొడుతుంది.

గుండెబరువు, నొప్పిగా వున్నప్పుడు, జాజికాయ పొడి అతితక్కువ మోతాదులో పాలలో కలిపి తాగిస్తే, వెంటనే ఉపశమనం. శరీరానికి రంగునిస్తుందికూడా ఇది ఎక్కువగా తింటే మత్తు. ధనియాలు దీనికి విరుగుడు.

జాజికాయ, నెయ్యి, పంచదార—ఈ మూడింటినీ కలిపి తక్కువ మోతాదులో తినిపిస్తే, పిల్లల విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

జాజికాయని నీళ్ళతోనూరి, రెండుచుక్కలు చెవిలో వేసుకుంటే చెవిపోటు తగ్గుతుంది.

(ADDICTION)

అలవాటుగా మారకుండా జాగ్రత్త పడవలసి ఉంటుంది సుమా!

జాపత్రి

జాజికాయలాగే, మనోల్లాసాన్ని కల్గించే మాదక ద్రవ్యం ఇదికూడ. జాజికాయతో సమానగుణాలు దీనికున్నాయి. నోటికి సుగంధాన్నిస్తుంది. ప్రసవ స్త్రీలకు మైలరక్తంను త్వరగా వెళ్ళేలా చేస్తుంది. జ్వరాలలోను, ఉబ్బసం, దగ్గుల్లోనూ బాగా పనిచేస్తుంది.

రాత్రిపూట నిద్ర పట్టనివారు జాజికాయ జాపత్రిలను వాడుకుంటే, నిద్ర పట్టిస్తుంది కాని అలవాటయ్యే ప్రమాదం వుంది. గుండె, లివర్‌లను దెబ్బ తీస్తుంది ఎక్కువైతే!

లైంగిక శక్తిని పెంచడంలో జాజికాయ, జాపత్రులు తిరుగులేని ఔషధాలే! కాని మోతాదు చాలా జాగ్రత్తగా వుండాలి. ఎట్టి పరిస్థితులలోను 5 గోధుమ గింజల ఎత్తు — అంటే షుమారు గురివింద గింజంత మాత్ర మించకూడదు.

దాల్చినచెక్క

తియ్యగా, ఘాటుగా, కొద్దిగా వగరుగా వుంటుంది. చక్కటి సుగంధం దీని సొత్తు. వాతాన్ని వేడిని తగ్గిస్తుంది. శుక్రాన్ని వృద్ధిచేసి, లైంగిక శక్తిని పెంచే ద్రవ్యాలలో ఇది

కూడా ఒకటి! మెదడును చురుకుగా పనిచేయిస్తుంది. శరీరానికి మంచి రంగును కూడా ఇస్తుంది.

ముఖం ఎండుకుని పోయినట్లు, పీక్కుపోయినట్లు వుండటాన్ని తగ్గించి కండపట్టిస్తుంది.

దాల్చిన చెక్క పొడిని అన్నంలో కలుపుకు తినవచ్చు. నేరుగా కూడా తినవచ్చు. మసాలా దినుసుల్లో ఇది ప్రముఖ మైనదే కదా! జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది.

దాహాన్ని నివారిస్తుంది. కళ్ళకు కాంతినిస్తుంది. ఊపిరి తిత్తులలో **Congestion** (గురగుర) ని తగ్గిస్తుంది.

పావుశేరు గుమ్మపాలలో పావుతులం దాల్చిన పొడిని కలుపుకుని తాగితే పైచెప్పిన గుణాలన్నీ లభిస్తాయి. ఇలా 15 రోజుల వరకూ సేవిస్తే పురుష శక్తి పెరుగుతుంది.

మాటిమాటికి వేడిచేసే తత్త్వం వున్నవారు ఇలా తీసు కుంటే చలవ చేస్తుంది. కాని, అతిగా తీసుకుంటే మళ్ళీ వేడి చేస్తుంది. పంచదార దీనికి విరుగుడుగా చెప్పారు.

దాల్చిన చెక్కనే "లవంగపట్ట" అని కూడా అంటారు

హారతి కర్పూరం

దేవుడికి హారతికోసం తనను తాను దహించుకునే దీని త్యాగ గుణాన్ని మనుషులు **Exploit** చేస్తున్నారు కాని, వైద్యపరంగా దీని ఇతర ఉపయోగాన్ని తెలుసుకొని ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవాలనే ఆలోచన మనవాళ్ళకు తక్కువగా వున్నమాట వాస్తవం.

హారతి కర్పూరం (ముద్ద కర్పూరం) చలవచేసే తక్షణ ద్రవ్యం. బలకరం. కంటి రోగాలన్నింటికీ మంచిది.

కఫాన్ని తుడిచివేస్తుంది. దాన్ని వాసన చూస్తే Nasal Congestion (ముక్కు దిబ్బడ) తగ్గుతుంది. నాలుక మీద జిగురును పోగొట్టి రుచి కలిగిస్తుంది.

దీన్ని కడుపులోకిచ్చేప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా వుండాలి. పసిపిల్లలకు ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ అందనేకూడదు. మోతాదు మించి లోపలికి వెడితే విషంలా పనిచేస్తుంది.

అర్ధగ్రాము (500 Mg) కన్నా ఎక్కువ ఒకేసారి ఇవ్వడం మంచిదికాదు.

ఇంగువతో సమానంగా కలిపి దీన్ని తీసుకుంటే ఉబ్బసంలో ఆయాసం తగ్గుతుంది. గుండె దడని (Palpitation) కూడా తగ్గిస్తుంది.

నూనెను కాచి, వేడిమీదే హారతి కర్పూరాన్ని కలిపితే క్షణాలలో కరిగిపోతుంది. దాన్ని పైపూతగా వాడుకుంటే, ఇప్పుడు దొరికే అంజనాలు, పెయిన్‌బామ్‌లూ ఎందుకూ పనికిరావని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చు.

పిప్పి పంటి నొప్పికి, పంటిపైన కొద్దిగా హారతి కర్పూరాన్ని పెట్టినట్లయితే నొప్పి వెంటనే తగ్గుతుంది. గుండెనొప్పి, తలనొప్పి, ముట్టు నొప్పి (**Dysmenorrhoea**) తగ్గుతాయి.

నరాల బలహీనత అంటూ బాధపడే వ్యక్తులకు ఇది దివ్యౌషధం. కర్పూరం మాత్రలు చేసి (500 Mg పరిమాణంలో) మూడు పూటలు కొన్ని రోజులు తినిపించటమే!

చాలా కాలం నిలబడి పోయిన నొప్పులు, కీళ్ళవాతా

లలో కర్పూరాన్ని ఆవనూనెలోగాని, అవగింజలను నీళ్ళలో నూరి, అందులో కర్పూరాన్ని వేస్తే వెంటనే ఉపశమనం.

చర్మరోగాలకు హితకారి. ముఖ్యంగా ఎలర్జీ వ్యాధులలో దీని ప్రభావం ఎక్కువ. ఎగ్జిమా అనే చర్మరోగంలో వ్యాధి తీవ్రతని తగ్గిస్తుంది.

పచ్చ కర్పూరం

హారతి కర్పూరంలో మరికొన్ని సుగంధ ద్రవ్యాలు కలిపి ప్రత్యేకమైన పద్ధతిలో పచ్చకర్పూరాన్ని తయారు చేస్తారు. చాలా తీక్షణమైన ద్రవ్యం ఇది.

ఘాటుగాను, చిరుచేదుగానూ, రుచికరంగానూ వుంటుంది. తీపి పదార్థాలలో, తాంబూలంలో దీన్ని కలుపుకుని తినే అలవాటు మనవారి కుంది.

బాగా చలవ చేస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని అరికడుతుంది. నోటికి అన్నహితవును కల్గిస్తుంది. కంటికి మంచిది. దగ్గు-క్షయ ఆయాసాలను అణిచేందుకు తోడ్పడుతుంది. శ్లేష్మస్రావాన్ని నిరోధిస్తుంది. బుద్ధిని, తెలివితేటల్ని పెంచుతుంది. మెదడుకు ఉత్తేజాన్ని ఇస్తుంది. విష దోషాలకు మంచిది. కడుపులో పాముల్ని చంపుతుంది. కఫ దోషాన్ని అరికడుతుంది. చర్మ రోగాలన్నింటిలో పథ్యం.

మూర్ఛలు, ఫిట్స్ మాటిమాటికి రావడం, హిస్టీరియా, మానసిక దౌర్బల్యాలన్నింటిలో ఇది నాడీ మండలాన్ని ఉత్తేజితం చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది.

దంత రోగాలలో మంచిది. దాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. జ్వర తీవ్రతను మందగింప చేస్తుంది.

మోతాదు తక్కువగా వాడుకోవాలి. 500 Mg ... 1 గ్రాముకు మించి ఒకేసారి తీసుకోకూడదు.

పంచదార

భారత ఉపఖండపు మేధావులైన జాతులు ప్రపంచ దేశాలకి ప్రసాదించిన వరం పంచదార!

చలవచేస్తుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. వీర్యవృద్ధిని కల్గిస్తుంది. బలకరం. తక్షణ శక్తినిస్తుంది.

దాహం, శోష, జ్వరం, బడలిక, అలసటల్ని పోగొట్టే శక్తి దీనికుంది. వాంతుల్ని తగ్గిస్తుంది. ఆకల్ని పెంచుతుంది. క్షయ, రక్తస్రావాలలో పంచదార ఉపయోగకరం.

వేడి నీళ్ళలో పంచదార వేసుకుతాగితే ఎక్కిళ్ళు వాంతులు, వికారాలు, కడుపులో మంట/గ్యాస్ పెరగడం తగ్గుతాయి.

పంచదార, పేరు నెయ్యి కలిపి తినిపిస్తే, కడుపులో మంట, పోట్లు, నొప్పి తగ్గుతాయి,

పంచదార తింటే చిన్న పిల్లల్లో పాములు పెరుగుతాయనడం పూర్తి వాస్తవంకాదు. అలాగే తీపి తినే పిల్లలకు జలుబు చేస్తుందనడంకూడా అవాస్తవమే! పంచదారపడని పిల్లలకు మాత్రమే చాక్లెట్లు బిస్కట్లుకూడా జలుబు చేస్తాయి.

పాములు (Helmenthial Infection) పెరగడానికి కారణం, మట్టిలో అతి సూక్ష్మంగా వుండే పాముల గుడ్లని తినడం వల్లనే జరుగుతోంది. పంచదారవలన కాదు.

లివర్ వ్యాధుల్లోనూ, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులలోనూ పంచదార పథ్యమే!

ఎముకలకు బలాన్నిస్తుంది. ముసలితనం రాకుండా కాపాడుతుంది.

పంచదార నీళ్ళతో ఏ మందు వేసుకున్నా ఆ మందు వేగంగా పనిచేస్తుంది.

తగినంత శరీర పరిశ్రమచేసే వ్యక్తులు, వ్యాయామం ఆటల్లో ఎక్కువగా కష్టపడేవారు పంచదారని చక్కగా వాడుకోవచ్చు. అందువలన నీరసం, కాళ్లు చేతులు నొప్పులుపోట్లు తగ్గుతాయి.

తీపిని ఇష్టంగా తినేవారికి మధు మేహవ్యాధి తప్పకుండా వస్తుందనడం పొరపాటు. మధు మేహవ్యాధి వచ్చాక మాత్రమే తీపి నిషేధం.

నోట్లో ఎక్కువసేపు నిలవవుండే చాక్లెట్లు, చూయింగ్ గమ్స్, ఐస్‌క్రీంలు వగైరాలకు పిల్లలు అలవడటం వలన పళ్లు పుచ్చిపోవడం, పంటిపై పింగాణీ పొర రాలిపోవడం, పంటిపోటు వంటివి వస్తాయి గొంతులో పుళ్లు పడి, టాన్సిల్స్ పెరుగుతాయి. దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసాలు కూడా వస్తాయి. పంచదార పడని వ్యక్తులూ దాని వాడకాన్ని తగ్గించాల్సిందే మరి.

పటిక బెల్లం

పంచదారకన్నా శ్రేష్టం. బాగా చలవచేస్తుంది. ఆకలి

పెంచుతుంది. వీర్యవర్ధకం. బలకరం నీరసాన్ని, అలసటనీ, దప్పికనీ పోగొడుతుంది. పొడిదగ్గుని తగ్గిస్తుంది. కంటి రోగాలకు మంచిది. మూత్రాన్ని అధికంగా నడిచేలా చేస్తుంది. ఔషధాలలో పంచదారకన్నా దీని వాడకం ఎక్కువ.

పుల్లగావుండే పళ్లు పంచదారకు, పటిక బెల్లానికీ విరుగుడు.

బెల్లం

పంచదారతో సమాన గుణాలు ~~దీనికి~~ బెల్లానికి వున్నాయి కాని, ఒకింత పంచదారే శ్రేష్ఠం.

బెల్లం చలవచేస్తుంది. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. బాలింతలకూ, నీరసించినవారికీ, రోగపీడితులకూ పథ్యం. తక్షణ శక్తినిస్తుంది. దాహాన్ని నివారిస్తుంది. శోషను పోగొడుతుంది. జ్వరాన్ని పోగొడుతుంది.

కొత్త బెల్లంకన్నా పాతబెల్లం ఎక్కువ గుణకారి.

శ్రమని తగ్గించి, రుచిని కలిగించి, నీరసాన్ని మటుమాయం చేస్తుంది.

బెల్లం పానకంలో మిరియాల పొడి వేసుకుని తాగడం శ్రీరామ నవమి పండుగరోజున ఒక సాంప్రదాయం. ~~కాన్ని~~ ఎండల కాలంలో పందిళ్ళలో ఉడికిపోయిన వారికి ప్రసాదంగా పానకాన్ని పంచడం వడదెబ్బని నివారించడానికేనని అర్థం చేసుకోవాలి.

→ ఎలక్ట్రొలైట్ ~~పౌడరు~~ పౌడర్లని పదిరూపాయలు పెట్టి కొనుక్కు శోషని తగ్గించుకోవడానికి

తాగలేని వ్యక్తులకు ఎండదెబ్బ నివారించడానికి బెల్లం పానకం తేలికగా దొరికే ఉత్తమ ఔషధమే మరి!

స్త్రీ సాంగత్యం అయిన తరువాత నీరసాన్ని తగ్గించ డానికి ఇది మంచి చిట్కా.

గుండెదడని తగ్గిస్తుంది. దాహాన్ని పోగొడుతుంది.చలవ చేస్తుంది.

వేసవికాలంలో పిల్లలకు సాయంత్రం పూట రోజూ తాగించడంవలన ఉపయోగం.

తేనె

షడ్రసాలు కలిసివున్న విచిత్ర పదార్థం తేనె!

సమస్త దోషాలకీ పథ్యం. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే తేనెని వాడకూడని వ్యాధిలేదు. వేడిని, పైత్యాన్ని జలుబునీ తిమ్మిర్లని, వాత రోగాల్ని, చర్మరోగాల్ని నివారించడంలో అద్భుతమైన సహకారాన్ని అందిస్తుంది తేనె! బలకరం.

కడుపు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. ఎక్కిళ్ళను నివారిస్తుంది. వాంతుల్ని ఆపుతుంది. మూర్ఛనించి మనిషిని లేపుతుంది. విషదోషాల్ని హరిస్తుంది. దాహాన్ని, వికారాన్ని, రక్త స్రావాన్ని వూపిరితిత్తుల్లో వ్యాధుల్ని ఆయాసాన్నీ, మధు మేహాన్ని, విరేచనాల్ని నివారించే చికిత్సల్లో తోడ్పడుతుంది.

నాడీ మండలాన్ని ఉత్తేజితంచేసి, నాడీ స్పందనల్ని సక్రమంగా ప్రవహింప చేయడంద్వారా చచ్చుబడిన కండ రాలలో కదలికల్ని సృష్టిస్తుంది.

నేత్ర వ్యాధులలో హితవు. మూత్ర వ్యాధులలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా మూత్రపిండాలలో రాళ్ళపైన దీని ప్రభావం ఎక్కువ.

తేనె, నెయ్యి కలిపి తీసుకుంటే ఫలితాలు రెట్టింపు అవుతాయి. కాని, తేనె నెయ్యిలు సమానంగా వుండకుండా ఏదో ఒకటి తక్కువగా వుండాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

విరేచనాలలో తేనె నీళ్లు శోషని నివారిస్తాయి, అలసటనీ, దప్పికనీ శాంతింపచేసి, విరేచనాలను ఎదుర్కొనే శక్తి నిస్తాయి.

పక్షవాతం వచ్చిన వ్యక్తులకు షుగర్ వ్యాధి లేకపోతే ఎక్కువ మోతాదులో తేనెని తాగిస్తే, వ్యాధి ఉద్రేకం శాంతిస్తుంది. షుగర్ వ్యాధిలో కూడా తక్కువ మోతాదులో తేనె నిషేధం కాదు.

పంటి పిల్లలకు, అప్పుడే పుట్టిన పసిపిల్లలకు తేనె హితమైన ఆహారం.

ఔషధంలో అనుపానంగా తేనెను తీసుకుంటే ఆ ఔషధం వేగంగా పనిచేస్తుంది. తేనెనీళ్ళు, పంచదార కలిపిన ద్రావణం మరింత ఉపయోగకరం.

'ఎగ్జిమా' అనే చర్మరోగంలో, చర్మం పొలుసులు బారి బిగుసుకు పోయినట్లుంటుంది. కార్టికోస్టిరాయిడ్స్ మరియు, శాలిసిలిక్ యాసిడ్ – ఈ రెండింటినీ కలిపిన అయింట్మెంట్లని ఈ పరిస్థితిలో పైపూతకు వాడతారు. కాని, ఈ

రెండింటిలో ఏదో ఒకటి గానీ, రెండూగాని సరిపడని వ్యక్తులు తేనెని పూతగా రాస్తే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

తేనెని కాచి నిలవ వుంచుకునే అలవాటు మనవారి కుంది. కాని బెల్లం పాకంలో రకరకాల పదార్థాలు కలిపి తేనే నని మనల్ని భ్రమింప చేయగల మహానుభావులు వ్యాపా రుల్లో వున్నారు. తస్మాత్ జాగ్రత్త!

పాతతేనె

పాతతేనెని భోజనానికి ముందు తీసుకుంటే స్థూలశరీరం తగ్గుతుంది. చలవ చేస్తుంది. మనసు ప్రశాంతంగా వుంచు తుంది. శ్లేష్మ వ్యాధులకు మంచిది. మధుమేహానికి హితవు.

జుంటితేనె

అప్పుడే పట్టిన తేనెని జుంటి తేనె అంటారు. చాలా తియ్యగా వుంటుంది. కళ్ళకు మంచిది. విరేచనం సాఫీ చేస్తుంది. కాళ్ళ మంటల్ని నొప్పుల్ని తగ్గిస్తుంది. అలసటని పోగొడుతుంది. దగ్గుని జలుబుని శమింప చేస్తుంది. ఊపిరితిత్తు లకు బలాన్నిస్తుంది. రొమ్ము నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. వాంతులు విరేచనాలకు మంచిది.

గంధం

"నా కాఠి పుష్పం ఖలు చందనేషు" అని చమత్కరిం చాడొకవి.

పువ్వులు విరజిల్ల వలసిన సుగంధాన్ని చందన వృక్షం

యావత్తూ అందిస్తోంది. కాకపోతే, ఈ చెట్టుకి పువ్వులే వుండవు—అని!

అమ్మ ఒడిలా చల్లగా, పవిత్రంగా, శుభదాయకంగా వుండే మంచి గంధం ప్రకృతిలోని అద్భుతాలలో ఒకటి.

గంధం చలవ చేస్తుంది. మనసుకు ఆహ్లాదాన్ని కలిగిస్తుంది అలసటని పోగొడుతుంది.

వడదెబ్బ వలన కలిగే శోషకి పాలలో కొద్దిగా గంధాన్ని కలిపి తాగిస్తే తక్షణ శక్తి నిస్తుంది. మూత్రంలో చీము దోషం (Urinary Tract Infection)లో గంధం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. మూత్రంలో మంటని తగ్గించడంలో దీనికిదేసాటి!

గంధం, కలువదుంప, వట్టివేళ్లు, సుగంధిపాల వేళ్లు (ఇవన్నీ బజారులో దొరికేవే) వీటిని కలిపి పై పూతగా రాస్తే 'సర్పి' అనే Herpeszoster చర్మ రోగంలో నొప్పి, బాధ తగ్గుతాయి. ఈ హెర్పిస్ చర్మరోగంలో తెల్లటి నీటి పొక్కులు ముత్యాల దండలా పాకి, తీవ్రమైన పోటుని, జ్వరాన్ని కలిగిస్తాయి. వైరస్ వలన వచ్చే ఈ వ్యాధిని అశ్రద్ధ చేస్తే నొప్పి శాశ్వతంగా నిలిచిపోయే ప్రమాదం వుంది.

రక్త దోషాలన్నింటికీ గంధం మంచిది. ఇసోన్ఫీలియా, ఎలర్జీలలో గంధం మేలు చేస్తుంది.

కామెర్ల వ్యాధిలో కొబ్బరిని రుబ్బి రసం తీసి దాన్లో గంధం, పంచదార కలిపి తాగితే వెంటనే మార్పు కనపిస్తుంది.

సుఖ వ్యాధులలోనూ, మూత్ర వ్యాధులలోనూ గంధం అశ్చర్యకరమైన ఉపశాంతి నిస్తుందనడంలో సందేహంలేదు. మూత్రం బంధించిన సందర్భాల్లోనూ, ముఖ్యంగా పిల్లల విషయంలో పాలు, గంధం కలిపి తాగిస్తే మూత్రం జారీ అయిపోయిగా వుంటుంది.

పటిక

ఇంట్లో దొరికే క్రిమినాశక పదార్థాలలో పటిక ప్రత్యేకమైంది.

దీన్ని నీటితో తడిపి, పుళ్ళు గాయాలపైన రాయడం వలన పుళ్ళు మాడతాయి. గడ్డం చేసుకున్నాక **After Shaving Lotion** గా పటిక నీళ్ళని వాడడం చాలామందికి అలవాటే!

మంగాకుడులో పటిక వేసి వేడిచేస్తే పేలాల్లా పొంగుతుంది. పొంగించిన పటిక పొడిని నీళ్ళలో కలిపి పుళ్లు కడగడానికి వాడుకోవచ్చు.

పొంగించిన పటికలో పటిక బెల్లం నాలుగు రెట్లుకలిపి పాలతో తాగితే మూత్ర వ్యాధులు, మూత్రంలో చీము తగ్గుతాయి.

మంచి నీటిలో మట్టిని తేర్చడానికి పటికనీ, చిల్లగింజనీ ఉపయోగించడం అందరికీ తెలిసినదే!

పటిక, పొగడ చెట్టు బెరడుల్ని పొడుంచేసి పళ్లు తోముకుంటే, కదిలే పళ్లు గట్టిపడతాయి. పళ్ళలోంచి చీము, నెత్తురు రావడం తగ్గుతుంది. పంటిపోటు పోతుంది.

పటిక, లవంగాలు, ఏలకులు, నాము (సుద్ద) ఈ నాలిగింటినీ కలిపి పొడుం చేసుకుని వుంచాలి. కొంచెం పొడిలో

రెండు నీటిచుక్కలు వేసి తడిపితే పేస్ట్‌లా అవుతుంది. దానితో పళ్లు తోమితే పిప్పిపళ్లు, ఇతర పంటి వ్యాధులు తగ్గుతాయి.

పటిక పొడిలో సగభాగం సైంధవ లవణం కలిపి పళ్ళు తోమితే పళ్ళ నలుపు, పిప్పి పళ్ళపోటు పంటిలో చీము దురుపులూ తగ్గుతాయి.

కేవలం పొంగించిన పటికని నీళ్ళలో కలిపి పుక్కిటు పట్టినా దంత వ్యాధులన్నింటికీ మంచిది.

పటికనీ, జాజి పండునీ నీళ్ళలో కలిపి బాగా మరిగించి ఆ నీళ్ళను పుక్కిటు పడితే టాన్సిల్స్ (గొంతులో కాయల) లో వాపు, నోటిపూత, గొంతులో పుళ్ళు దంతవ్యాధులకు ఉపశమనం వాపు, పోటు, కొండ నాలుకలుకూడా తగ్గుతాయి.

పటిక పొడిని ముక్కుపొడుంలా పీలిస్తే ముక్కులోంచి నెత్తురు కారడం తగ్గుతుంది.

పొంగించిన పటిక దానికి సమానంగా మరమరాలు (వరి పేలాలు) కలిపి నూరి, ఆవు నేతిలో ఇస్తే నెలసరి సమయంలో వచ్చే నొప్పి (Dysmenorrhoea) తగ్గుతుంది.

లాఠీ దెబ్బలు, బెణుకులు, నొప్పులు, పోట్లు వగైరాలని తగ్గించడంలో Analgesic గా పటిక పనిచేస్తుంది. చెంచా పటిక పొడిని నీళ్ళలో కలుపుకొని తాగితే, దెబ్బల భయం కూడ తగ్గుతుందని శాస్త్రం.

కుంకుడు

తలమీద మురికినే కాదు, శరీరం లోపలి మురికినీ విష లక్షణాల్ని తగ్గించే శక్తిగలిగిన కుంకుళ్లు మనకు మంగళకరం.

కుంకుడుకాయ దోషహారి. నమ్మకాలున్న వాళ్ళయితే గ్రహదోషాల్ని కూడా హరిస్తుందంటారు.

ఎక్కువ మోతాదులో కడుపులోకిస్తే గర్భస్రావం చేస్తుంది.

కుంకుడుకాయని అరగదీసి ఆ గంధాన్ని తేలుకుట్టిన భాగంలో పూసి పొగవేస్తే బాధ వుపశమిస్తుంది.

ఈ కుంకుడు గంధాన్నే చిన్న పిల్లలకు గుదమార్గం (**Anus**) లోపలరాస్తే విరేచనం అవుతుంది.

చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచుతుంది. తలవెంట్రుకలను పోషిస్తుంది. తలపైన మాలిన్యాల్ని తొలగిస్తుంది. చుండ్రును జిడ్డును నివారిస్తుంది.

కుంకుడురసం రెండుమూడు చుక్కలు ముక్కులో వేస్తే మూర్ఛ రోగికి తెలివివస్తుంది.

సీకాయ

కుంకుడుతో సమాన గుణాలున్నాయి దీనికి. కుంకుడులా విషాన్ని హరించే శక్తి లేకపోయినప్పటికీరక్త దోషాల్ని తగ్గిస్తుంది. సీకాయరసంతో తలంటుకొంటే తలలో వేడి తగ్గి, కళ్లు చల్లగా ఉంటాయి. వెంట్రుకలకి మంచి బలాన్నిస్తుంది.

సీకాయ పొడితో పళ్లు తోముకుంటే నోరు శుభ్రంగా వుంటుంది.

కడుపులోకి తీసుకుంటే విరేచనాలవుతాయి.

గింజల పొడిని బెల్లం పాకం పట్టు లేహ్యంలా చేసుకు వాడితే. కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి.

సున్నిపిండి

చర్మానికి రంగునిచ్చి, సౌందర్యాన్నిచ్చి పోషించేం దుకు రోజూ సున్నిపిండితో నలుగు పెట్టుకుని స్నానంచేయడం అవసరం.

ఒక శేరు పెసలు, 5 తులాలు బావంచాలు, 5 తులాలు ఖర్జూరాలు, 5 తులాలు పసుపు కలుపుకొని పిండిచేసి దానితో రోజూ వొళ్లు రుద్దుకుని స్నానంచేస్తే చర్మంబిగుసుగా వుండడం పగుళ్ళు బారడం, జిడ్డుకారడం, పొలుసులుగా రాలిపోవడం తగ్గుతుంది.

బావంచాలు (Psoralin) బొల్లిమచ్చల (Vitiligo) వ్యాధిలో నేటికి ఆధునిక వైద్యంలో ప్రధానమైన ఔషదం. వీటిని సున్నిపిండిలో కలుపుకుని వాడడంవలన బొల్లి వ్యాధిని రాకుండా నివారించు కోవచ్చని వైద్యులసలహా!

మెదడులో సమశీతోష్ణ కేంద్రం Thermo Regulatio centre) లో మార్పులవలన చర్మంపైన 100 డిగ్రీల జ్వరం ఉన్నట్టుగా వుండి, చెమటపట్టక బాధ పడుతుంటాడు కొందరు. చర్మంలో స్వేదగ్రంధుల్లో మార్పులవలన, మెదడులో నాడీ కేంద్రాలలో మార్పులవలన ఇంకా మరికొన్ని ఇతర కార ణాల వలన ఇది వస్తుంది. దీన్ని Anhidrosis అనే వ్యాధిగా చెప్తారు. వైద్యుని సలహాపైన మందులు వాడుతూనే ఈ సున్నిపిండిని రోజూ ఉదయం సాయంకాలం వాడడం వలన ఫలితం కనిపిస్తుంది.

అతిగా చెమటపట్టడం (Hyper Hidrosis) అతి

దుర్వాసనగా చెమటు వుండడం (Bromidrosis) లలో కూడా ఈ సున్నిపిండి అద్భుతమైన ఫలితాన్ని చూపిస్తుంది.

నల్లబడిపోతున్న పిల్లలకు దీనితో రోజూ నలుగుపెడితే శరీర వర్ణం పెరుగుతుంది.

బావంచాలు సూర్యరశ్మితో రసాయన క్రియలు జరుపుతాయి. అందుకని ఈ సున్నిపిండిని ఉపయోగించువారు నలుగుపెట్టుకుని వెంటనే స్నానం చేసేయాలి. ఎండలో ఎక్కువసేపు వుండకూడదు.

కచ్చూరాలు

సుగంధ ద్రవ్యాలలో ముఖ్యమైనవి కచ్చూరాలు. వీటిని కొబ్బరి నూనెలో కలిపి తలకు రాసుకునే అలవాటు మన వారిలో చాలామందికి ఉంది. దానివలన వెంట్రుకలను పోషణత్వాన్ని కలిగించడమేకాక, సువాసననిస్తుంది.

కచ్చూరాలకు చాలా సుగుణాలున్నాయి. గర్భాశయం పైన ఇది ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది. వీటి పొడికి మూడురెట్లు పంచదార కలిపి నెలసరి వచ్చిన మూడురోజులూ తినిపిస్తే ఋతురక్తం నొప్పి కలిగించకుండా వెడుతుంది. అంతేకాదు, ~~ఆడవారికి~~ ఆడవారికి పిలిస్తే పలికే హిస్టీరియానికూడా నివారిస్తుంది.

మగవారు దీన్ని అరతులం నుంచి తులంవరకూ పరిస్థితిసబట్టి తీసుకుంటే, వీర్యవృద్ధి, బలకరం.

పొత్కవపు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. తల నొప్పిలో అన్ని రకాలకూ హితకరం. మూత్రపిండాలను, లివర్‌నీ బలంగా వుంచుతుంది.

కచ్చూరాల పొడిని తేనెతో కలుపుకుని తింటే దగ్గు జలుబు తగ్గుతాయి.

సంగీతవేత్తలు కచ్చూరాన్ని బుగ్గన పెట్టుకుని నము లుతూ రసం మింగితే, గాత్రశుద్ధి జరిగి, గొంతు శ్రావ్యంగా వుంటుంది.

పుళ్ళమీద, ముఖ్యంగా కాళ్ళమీద వచ్చే పుళ్ళమీద కచ్చూరం, పటిక సమానంగా కలిసిన పొడిని తడిపి పట్టుగా వేస్తే పుళ్లు త్వరగా మానుతాయి.

ఆముదం

చెట్టులేనిచోట ఆముదం చెట్టే గొప్పదని వ్యంగ్యంగా తీసి పారేసినట్టు అంటారుగాని, ఆముదం చెట్టుని పెరట్లో పెంచడం 'గొప్ప' అన్న విషయాన్ని మనవాళ్లు గుర్తించరు.

ఆముదం చెట్టు ఆకులు, కాయలు, వేళ్ళు, నూనె సమస్తం వైద్యానికి పనికొచ్చేవే!

ఆముదం ఆకులు వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. కఫాన్ని కడిగి వేస్తాయి. కడుపులో పాముల్ని చంపివదేస్తాయి. మూత్రాన్ని చక్కగా జారీ చేయిస్తాయి. వొంటికి పట్టిన నీరును తగ్గిస్తాయి.

లేత ఆముదం కాయలతో కూర వండుకుని తింటే రుచికరం. వాతాన్ని పోగొడతాయి. మూల వ్యాధులలోనూ, కీళ్ళవాతం, పక్షవాతంలోను ఈవిధంగా వాడుకోవడం మంచిది. వేడిచేస్తాయి కొద్దిగా!

లేత చిగుళ్ళని కూడా ఆహార పదార్థంగా వండుకో

వచ్చు. మూత్రకోశంలో నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. వృషణాలలో వాపు (Orchitis) ను పోగొడతాయి.

ఎండిన కాయలతో పప్పు విరేచనకారి.

ఆముదంపై పొట్టుతీసి శొంఠిని కలిపి నూరి పట్టువేస్తే వృషణాలలో నిలిచిపోయిన వాపు తగ్గుతుంది. లేత ఆకుల్ని లోపలికి తీసుకోవడంతోపాటు ఈ విధంగా పట్టుగా వేయవచ్చుకూడా!

ఆముదం ఆకులకి ఆముదాన్ని పట్టించి, కొద్దిగా వెచ్చ చేసి, ప్రసవించిన స్త్రీ స్తనాలకు కాపుపెడితే పాలచేపు వస్తుంది.

ఆముదం గింజల పప్పు బాగా నూరి, బోదకాలు మీద రాస్తే వాపు తగ్గుతుందని అనుభవజ్ఞులు చెప్తారు.

చంటిపిల్లలకు ఆముదాన్ని వ్యాడాన్ని ఆధునిక వైద్యులు అంగీకరించక పోవడానికి కారణం. ఆముదం కల్తీమయంగా దొరుకుతూ వుండడం. అది భయంకరమైన ఎలర్జీలకు దారి తీస్తూ వుండడమే!

ఆహారపదార్థాలలో కల్తీపైన ప్రభుత్వాలకు పట్టులేక పోవడాన, ఆ ద్రవ్యాలలో ఔషధ విలువలు పోషక విలువలు నశించిపోయి భయంకర వ్యాధులకు అవి కారణాలు కావడం మనం చూస్తూనే వున్నాం.

ఈ పరిస్థితికి ప్రధాన బాధ్యత ప్రభుత్వానిదే!

కాటుక

కల్తీలేని ఆముదంతో వెలిగిన దీపం చల్లదనాన్ని ప్రసన్నతనీ కలిగిస్తుంది. ఈ పొగని పళ్ళానికి పట్టించి కాటు

కలా పెట్టుకోవడం వలన సౌందర్య పోషణేకాక కళ్ళకు మంచిదికూడా!!

సబ్బు

డిటర్జంట్ సబ్బులు చర్మానికి హానికరం. అవి బట్టలుతకడానికి మాత్రమే పరిమితం. కాని, అతిగా డిటర్జంట్ మరియు వాషింగ్ పౌడర్‌లని వాడడం వలన చేతి గోళ్ళు దెబ్బతినిపోయి, చిగుళ్లువాచి, నెత్తురు, చీముకారుతూ పోటు పెడుతుంటాయి. అలాంటి వ్యక్తులు చేతులు సబ్బునీళ్ళలో పెట్టకుండా ఉండడం లేక గ్లోవ్స్ (చేతి తొడుగులు) వాడడం మంచిది. పెరుగుతున్న నాగరికతలో, పెరిగిన అనారోగ్యానికి ప్రత్యక్ష సాక్ష్యం డిటర్జెంటు సబ్బు!

స్నానపు సబ్బుని నీళ్ళతో ఎనిమా చేసినా, సబ్బు ముక్కను పిల్లల గుదమార్గంలో వుంచినా, విరేచనం మెత్తబడి సాఫీగా అవుతుంది. కడుపులో వాతం, ఉబ్బరం తగ్గుతాయి.

టర్పెంటైన్

ఇది ఒక చెట్టు జిగురు. ఈ జిగురుతో చేసిన నూనెని టర్పెంటైన్ అంటారు. కాని, బజార్లో మనం చూసేది స్వచ్ఛమైన టర్పెంటైన్ కాదు. అందులో భయంకరమైన కల్తీలు ఉన్నాయి

శుద్ధమైన టర్పెంటైన్‌ను కడుపులోకూడా తీసుకోవచ్చు. నిజానికి ఇప్పుడు మనం చర్చించేది శుద్ధమైన దాని గురించే.

చక్కగా విరేచనం చేస్తుంది, ఆకలి పుట్టిస్తుంది. వాత

లక్షణా లన్నింటికీ మంచిది. మూర్ఛల రోగాల్లో చక్కగా పని చేస్తుంది. నులి పురుగులు పడిపోతాయి. రక్తస్రావాన్ని ఆపుతుంది.

కర్రీలతో తయారై బజార్లో దొరికే టర్పెంటైన్‌నే మన వాళ్లు కర్పూరతైలం అనుకుని కీళ్ళ నొప్పులపై పట్టిస్తుంటారు. దానివలన ఫలితం అనుమానాస్పదమే!

చింత

చింత ఉన్న ఇంటు చింతలేవుండవంటారు. చింతపండు ఖరీదు ఆకాశాన్ని అంటుతోన్న ఈ రోజుల్లో మనుషులు తమ స్థిర ఆస్థులలో చింత చెట్టునుకూడా ఒకటిగా చేర్చుకుని పెంచుకోవాల్సి వుంటుంది.

వామన కాయలు (లేత చింతకాయలు) తో పచ్చడి, పప్పూ చేసుకొని తినడం మనవారి అలవాటు. ఇవి కొద్దిగా వేడినీ, జలుబునీ చేస్తాయి. కాని, వాత వ్యాధులలో పథ్యంగా పెట్టువచ్చు.

ముదిరిన పచ్చి చింతకాయ స్టార్టింగ్ ఆహారం. కొద్దిగా వేడి చేస్తుంది. కడుపులో మంటని పుట్టిస్తుంది. ఒక పట్టాన అరగదు అయితేనేం, ఇష్టపడే వారికి దాన్ని తింటే స్వర్గానికి బెత్తెడే దూరం వుంటుంది.

పండిన చింతగుల్ల ఆకల్ని పుట్టిస్తుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. గ్యాస్ ట్రబుల్ వున్నవారికి మాత్రం ఇది బద్ధశత్రువే.

చింతపండు

చింతపండును ఎండబెట్టి వాడుకుంటే హృదయానికి మంచిది. తేలికగా అరుగుతుంది. దాహాన్ని క్షణాల్లో తగ్గిస్తుంది.

కొత్త చింతపండు ఆరోగ్యానికి మంచిదికాదని వైద్యులు దూరంగా వుంచుతారు. కనీసం ఏడాది దాటిన చింతపండు చలవ, విరేచనకారి. పెద్దగా కడుపులో మంట తీసుకురాదు. పటికబెల్లం, తేనె, పంచదారలు తీసుకుంటే చింతపండు దోషం తగ్గుతుంది.

చింతగింజలు

ఇవి కొంచెం వగరుగా వుంటాయి. పురుషులలో శుక్ర ధాతువు దానికదే పడిపోతున్న సందర్భాల్లో చింతగింజల్ని అరగదీసి కాని, పొడుంచేసి గాని నీళ్ళలో కలిపి తేనె లేక పంచదార కలిపి ఇస్తే ఫలితంకనిపిస్తుంది. పాకం పట్టి లేహ్యం లాగా కూడా చేసుకోవచ్చు చింతగింజల పొడిని.

స్త్రీలలో అధికంగా రుతురక్తం అవడం, రక్తస్రావాల్లో బాగా ఇదే ప్రయోగం అద్భుతంగా పని చేస్తుంది, బలకరం.

చింతపండు, జీలకర్ర, ఉప్పు—వీటిని తగుమాత్రం కలిపి, కుంకుడు గింజంత ప్రమాణంలో తినిపిస్తే, ఒళ్లు తిరగడం, వాంతి వచ్చేనట్లుండడం, నోట్లో నీళ్లూరడం తగ్గుతాయి.

బెణుకులు, నొప్పులు వున్నచోట చింతపండు రసాన్ని వేడిచేసి పట్టిస్తే, దానిలోని వాజాన్ని తగ్గించే గుణంవలన నొప్పి ఉపశమిస్తుంది.

చింతచిగురు

చింతచిగురుతో పప్పు, పచ్చడి చేసుకు తింటారు. చింత చిగురు, చింతపండు కన్నా శ్రేష్ఠమైంది.

నెత్తురు పట్టేలా చేస్తుంది. లివర్ వ్యాధులన్నింటిలోనూ పథ్యం. కామెర్లలో చింతచిగురు గుణమిస్తుంది. బలకరం వాత వ్యాధులు, మూలవ్యాధులు, కాన్సర్ గడ్డలు, చీము గడ్డలు మొదలైన వ్యాధులన్నింటిలోనూ చింతచిగురు తీసుకోవచ్చు.

చింతపండు వలన కడుపులో మంట అధికంగా వస్తోన్న వ్యక్తులు చింతచిగురును ఎండించి పొడిచేసి, చింత పండుకు బదులుగా దీన్ని వాడుకుంటే కొంతనయం.

కాని, కంటి జబ్బులున్న వ్యక్తులకి చింతచిగురు ఏమంత మంచిది కాదంటారు.

చింతచిగురుని నూరి, రసం తీసి, పటికబెల్లం కలుపు కుని తాగితే కామెర్లు తక్షణం తగ్గుతాయి. ముదురు ఆకైనా ఇదే ఫలితం కన్పిస్తుంది.

చింతపువ్వులు

వేసవి ఆరంభకాలంలో ఇవి పూత పూయడం ప్రారం భిస్తాయి. చింతపండులాగే, కొద్దిగా పుల్లగా వుంటాయి.

వీటితో పప్పు, కూర, పచ్చడి చేసుకుంటారు. చాలా రుచిగా వుంటాయి. చలవ చేస్తాయి. విరేచనాలను తగ్గిస్తాయి. రక్త విరేచనాల్లో మరీ ఎక్కువ ఫలితానిస్తాయి.

లివర్ జబ్బులు, కామెర్లలో పథ్యం. రక్తం పట్టేలా చేసి బలాన్నిస్తాయి.

వేపపూతని ఎండించి దాచుకున్నట్టే వీటినీ సేకరించి దాచుకోవచ్చు. పటికబెల్లం పాకంలో వీటి పొడిని కలుపుకుని రెండుపూటలా ఉసిరికాయంత మాత్రలు తింటే వేడిని తగ్గిస్తాయి. నెత్తురు పట్టిస్తాయి. అలసటనీ, దాహాన్నీ, తలతిరుగుడు (Vertigo) నీ తగ్గిస్తాయి.

ఉబ్బసం ఉన్నవారికి చాలా మంచిది. వేపపూతనీ, చింత పూతనీ కలిపి పైవిధంగా చేసుకుతింటే సర్వరోగ నివారిణిగా పనిచేస్తాయి.

చింతకాయకన్నా పండు, చింతపండు కన్నా చింత చిగురు, చింతచిగురు కన్నా చింత పువ్వులు శ్రేష్ఠమైనవని "వస్తుగుణ మహోదధి"లో రాశారు.
మహాదధి

మామిడి

ఆంధ్ర జాతిని ప్రపంచ ప్రజలకు తెలియజేసిన ఘనత మామిడి పండుకు దక్కుతుంది. మన ప్రాంతాల్లో పండే మామిడి పళ్లు శ్రేష్ఠమైనవి! ఆరోగ్యకరమైనవీ, రుచికరమైనవీ!!

పిందెలు పుల్లగా, వేడి చేసేవిగా రోగ కారకంగా వుంటాయి. ఎక్కువగా తినడం మంచిది కాదు.

టెంకె కట్టిన పచ్చి మామిడి కాయలు కూడా ఈ

గుణాన్నే కల్గివుంటాయి. కాని రుచిగా వుంటాయి. వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి.

తియ్యని మామిడి పళ్లు బలకరం హృదయ వ్యాధులలో హితకరం. రుచిని పుట్టిస్తాయి. అన్న హితవును కల్గిస్తాయి. శరీరానికి చక్కటి కాంతినిస్తాయి.

మామిడి పండు రసం అనుపానంగా ఔషధాలు వాడితే, ఆ మందులు వేగంగా పనిచేస్తాయి.

శరీరావయవాల్ని పోషించి పుష్టిని కల్గిస్తాయి. స్త్రీ సంగమ శక్తిని పెంచుతాయి.

మామిడిపూత

చింత, వేప పూవుల్లాగే మామిడి పూవులుకూడా ఆరోగ్యదాయకం. విరేచనాలలోనూ, రక్త దోషాలలోనూ మూత్ర వ్యాధుల్లో మామిడి పూవుల పొడిని వాడుకుంటే హితకరం.

మామిడి ఆకులు

ఆకు పచ్చని తోరణాలతో మంగళకరంగా లోగిళ్ళను తీర్చిదిద్దే మామిడి ఆకులు వైద్య ప్రయోజనాలను కూడా సమకూరుస్తాయి. మావి చిగురు తినగానే కోకిల కూతపడుతుందనే సామెత అబద్ధం కాదు. గొంతు, నోరు వ్యాధులన్నింటిలో లేత మామిడి చిగుళ్లు పథ్యం. దాని చిగుళ్ళను నేరుగా తినిపిస్తే వేవిళ్లు, వాంతులు తక్కున తగ్గుతాయి. నోటి పూత తగ్గుతుంది.

మామిడిచెక్క

మామిడి చెక్కని, కరక్కాయని పొడుంచేసి ప్రొద్దునే నీళ్ళలో కలిపి తీసుకుంటే మధు మేహావ్యాధిలో మంచిది.

మామిడిచెక్క అజీర్తిని పోగొట్టుతుంది. విరేచనాల్ని తగ్గిస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని అరికడుతుంది. నీళ్ళలోవేసి మరి గించి తీసిన కషాయాన్ని తీసి కలుపుకుని తాగితే ఆడవారిలో వచ్చే "తెల్లబట్టు" వ్యాధి తగ్గుతుంది.

మామిడి జిగురు

దీన్ని కాళ్ళ పగుళ్ళకు పూతగా పట్టించి కాపు పెడితే ఫలితం కనిపిస్తుంది. పగుళ్ళ దగ్గర చర్మం బెరళ్లు కట్టి వుంటుంది. స్నానం చేసేప్పుడు బ్రష్‌తో రుద్దితే మెత్తబడి రాలిపోతాయి. ఆ తర్వాత మామిడి జిగురు రాయాలి. ఇతర చర్మ వ్యాధుల్లోకూడా ఉదాహరణకు సోరియాసిస్, ఎగ్జిమా వంటి వ్యాధుల్లో చర్మం మెత్తపడి పొలుసులు రాలిపోయేందుకు ఇది తోడ్పడుతుంది.

మామిడిటెంక

టెంక లోపలి పప్పు వొట్టిగా తీసుకుంటే, పొక్కుతుంది. తక్కువ మోతాదులో తీసుకొని పంచదారగాని, ఇతర ఔషధాలుగాని కలిపి వాడుకుంటే కడుపులో పాముల్ని చంపడానికీ, వాంతుల్ని, విరేచనాల్ని తగ్గించడానికి మంచి ఔషధం ఇది.

శొంఠి, జీలకర్ర, సైంధవలవణం, ఇంగువ, జాజికాయ వీటిని పొడుం చేసి, టెంకె లోపలి పప్పును, మారేడుకాయల గుజ్జుని పైవాటికి సమానంగా కలిపి పెరుగుతో మాత్రలు కట్టి ఎండబెట్టుకొంటే, విరేచనాల వ్యాధులన్నింటిలోనూ దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది. ఎమీబియాసిస్‌తో బాధపడే రోగులకు ఈ ఫార్ములా వరప్రసాదమే! ఆకలి పెరుగుతుంది. అన్న హితవు కలుగుతుంది.

మామిడి తాండ్ర

తాండ్ర సక్రమంగా తయారైనదయితే, వాంతుల్ని దాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. వేవిళ్ళ స్త్రీలకు ఎంతో ఉపయోగం. పైత్యాన్ని పోగొడుతుంది. రుచికరం.

మామిడిరసం సూర్యకిరణాలతో ఎండుతుంది కాబట్టి, పండుకన్నా తాండ్ర తేలికగా అరుగుతుంది. పండుకన్నా గుణాలుకూడా ఎక్కువే!

మామిడి జామ్

నిలవ వుంచేందుకు రసాయన ద్రవ్యాలు (Preservatives) కలపకుండా, మిరియాలపొడి. ఏలకులు, పచ్చ కర్పూరం వగైరాలు కలిపిన స్వచ్ఛమైన జామ్ ఆరోగ్యకరం, పుష్టికరం, బలకరం.

వాత, పైత్యదోషాల్ని తగ్గిస్తుంది. రక్తదోషాల్ని నివారిస్తుంది. అజీర్తిని రూపుమాపుతుంది. చపాతీలు, పూరీలవంటి వాటిలో నంజుకోవచ్చు.

నేరేడు

సంవత్సరానికోసారి నల్లగా నిగనిగలాడుతూ కన్పించి చటుక్కున మాయమైపోయే నేరేడు పళ్ళు ప్రాచీన భారత ఖండానికి ~~పేరు తెచ్చి వుంటాయేమో పేరి~~ (కొత్త ప్రత్యేకతల్ని పెట్టిన) నేరేడు (జంబూ ఫలం) పండు పేర్న వేదకాలంనాటి భారతదేశాన్ని జంబూ ద్వీపం అని పిలిచారు.

మధుమేహ రోగులకు నేరేడు వరప్రసాదం. ఇప్పటికీ నేరేడును షుగర్ వ్యాధిలో ప్రముఖమైన ద్రవ్యంగా వాడు తూనే వున్నారు.

ఆయుర్వేద ఔషధాలలో "జంబూ వాసవం" అనే మందుని, షుగర్ వ్యాధి, అమీబియాసిస్ అనే జిగురు విరేచ నాల దీర్ఘ వ్యాధులను తగ్గించేందుకు ప్రముఖంగా వాడతారు.

నేరేడు గింజల్ని ఎండించి పొడిచేసి రోజూ చెంచా పొడిని అన్నంలోగాని నేరుగాగాని తీసుకుంటే మధుమేహం రోగులకు చాలా ఫలితం కనిపిస్తుంది.

మెంతుల్ని మొలకలు కట్టి ఎండించి, వేయించి పొడి చేసి దానితో సమానంగా నేరేడు గింజలపొడి కలిపి పై విధంగా తీసుకుంటే షుగర్ వ్యాధిలో ఇంకా మంచిది!

యునానీ వైద్యంలో ఈ జంబూ ఫలాలు తలలో వేడినీ, తలనొప్పిని తగ్గించేందుకు వాడతారు. లివర్, స్ప్లీన్, పాంక్రియాజ్ ~~అనే~~ వంటి ఉదరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవ

యవాల్ని బలపరిచే శక్తి దీనికి వుంది. కామెర్లు, మధు మేహా లలో ఇది పనిచేయడానికి కారణం ఇదే! రక్త వృద్ధిని కలి గించి, శిథిలమైన శరీరాన్ని పునర్నిర్మిస్తాయి.

వేడిచేసి వచ్చే విరేచనాలలో నేరేడు పళ్ళు హితకరం. అతిగా విరేచనమూ, మూత్రమూ వెళ్ళే వ్యాధులలో ఆయు ర్వేదం, యునాని వైద్య శాస్త్రాలు రెండూ సమానంగానే నేరేడును పేర్కొన్నాయి.

నేరేడు గింజలపొడి పుళ్ళు, గాయాల్నికూడా తగ్గి స్తుంది. ఈ పొడితో పళ్ళు తోముకుంటే దంత వ్యాధులలో హితకరం.

నేరేడు చెక్క లోపలి భాగాన్ని పొడుంచేసి ఉప్పుకలిపి తాగిస్తే కడుపునొప్పి, విరేచనాలు ఇతర అజీర్తి దోషాలు తగ్గు తాయి. కామెర్లలో చెక్క కషాయాన్ని తాగిస్తారు.

లేత మామిడి చిగుర్లు, నేరేడు చిగుర్లు, మర్రిమొగ్గలు (లేక మర్రి వూడల లేత కొనలు) వట్టి వేళ్ళు ఈ నాల్గింటినీ నీళ్ళలో వేసి మరిగించి పంచదార కలుపుకు తాగితే దాహం, జ్వరం, వాంతులు, విరేచనాలు, శోష, సొమ్మసిల్లి పోవడం, వడదెబ్బలు తగ్గుతాయి. దీన్ని పాకం పట్టుకుని నిలవ వుంచు కుని వేసవికాలం రోజూ తాగితే వడదెబ్బరాదు.

మారేడు

శివభక్తులకు ఇది పవిత్రమైనది. కాని, వైద్యులకు మారేడు అంతకన్నా విలువైనది.

ఇంటికి పట్టిన శనిని వదిలించేది శివుడని అంటారు.

వంటికి పట్టిన అమీబియాసిస్ (జిగురు విరేచనాల వ్యాధి) అనే శనిని వదిలించడం మారేడు పని!

తీసుకున్న ఆహారం వంటబట్టక పోవడం ఏమాత్రం ఆహారం తీసుకున్నా వెంటనే విరేచనానికి వెళ్ళవలసి రావడం, కొన్నాళ్ళు మలబద్ధకం, కొన్నాళ్ళు విరేచనాలతో బాధించడం గ్యాస్ పెరగడం, చివరికి పేగు పూత, కడుపులో నొప్పి, నీరసం, నిస్సత్తువ—ఇవన్నీ అమీబియాసిస్ లక్షణాలు.

మారేడు గుజ్జును తీసి కలుపుకుని తింటే అమీబియాసిస్ రోగులకు మంచిది.

మెట్రోనిడాజోల్ బిళ్ళల్ని టన్నులకొద్దీ మింగుతూ కాలం వెళ్ళబుచ్చే ఈ వ్యాధి పీడితులకు మారేడు గొప్ప ఆశాకిరణం.

మారేడు చిట్కా వైద్యం కాదు. శాస్త్రీయ వైద్యమే! తీపిగా, కొంచెం వగరుగా వుండే మారేడు హృదయానికి కూడా మంచిది. రుచికరమైంది. ఆకల్ని పుట్టించి, మూల వ్యాధులు, వొంటికి నీరు పట్టడం (Oedema) [illegible] వేడి చేయడం, [illegible] ఇస్నొఫిలియా, తరచూ జ్వరం, జలుబు ఆయాసం, విరేచనాలౌతూ వుండే లక్షణాలన్నింటిలోనూ మారేడుకు ప్రభావం ఉంది.

మారేడు వేరు కొద్దిగా తీపి రుచిని కలిగి ఉంటుంది. వాంతుల్ని తగ్గించడంలో ఇది దిట్ట! వేరుని నీళ్ళలో మరిగించి

పంచదార కలుపుకుని తాగితే వాంతు~~లవుతాయి~~. విషమ జ్వరా లలో సైతం ఈ వేరు కషాయం గుణకారి.

గుండె అధికంగా కొట్టుకోవడం, గుండె కొట్టుకొంటు న్నట్లు రోగికి తెలుస్తూ వుండడం, దడ, గుండె నొప్పు లలో డిగాక్సిన్ అనే ఆధునిక వైద్యంలో ఉపయోగించే ద్రవ్యంలా (ఇదికూడా మొక్కకు సంబంధించినవే !) మారేడు కాయకూడా పనిచేస్తుందని డా॥ వి. జి. దేశాయి అనే ప్రసిద్ధ వైద్యులు అంటున్నారు.

మారేడుకాయని దంచి నీళ్ళలో మరిగించి పటిక బెల్లం కలిపి తాగిస్తే ఎక్కిళ్ళు అగుతాయి. యారోరూట్ పొడి (అన్ని మందుల షాపుల్లోనూ దొరుకుతుంది) మారేడు గుజ్జులో కలిపి తినిపిస్తే, నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

లేత మారేడు ఆకుల్ని దంచి ఆ రసాన్ని తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే మధుమేహ రోగులకు మంచిది. రోజూ కొద్ది కొద్దిగా మోతాదు పెంచుకుంటూ అలవాటు చేసు కోవచ్చు.

ఈ రసంలో ఉప్పు కలిపి తాగితే నెలసరి సమయంలో వచ్చే నొప్పి (**Dysmenorrhoea**) తగ్గుతుంది.

మారేడు పండుకన్నా లేతకాయ ఎక్కువ గుణకారని వైద్యులంటారు.

ద్రాక్ష, మారేడు, కరక్కాయ—ఈ మూడూ ఎండిన తర్వాత గుణాలు రెట్టింపవుతాయని 'భావప్రకాశ'లో వుంది.

వాట

వెలగ

వెలగకాయ పచ్చిది కొంచెం వగరుగా వుంటుంది. వాతాన్ని చేస్తుంది! మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది. కాని, తేలికగా అరుగుతుంది.

వెలగపండు కొంచెం ఆలస్యంగా అరిగినా, బాగా చలవ చేస్తుంది. దప్పికనీ, ఎక్కిళ్ళనీ, వాతాన్ని పోగొడుతుంది. కొంచెం పుల్ల పుల్లగా, తియ్య తియ్యగా వుంటే వెలగ పండులో కమ్మని రుచి, చక్కని సుగంధం విలువైన ఔషద గుణాలు ఉన్నాయి.

పచ్చికాయని నేరుగా తీసుకొంటే గొంతు పూడుకు పోయినట్లుయి, పట్టినట్లుంది. "పచ్చి వెలక్కాయ గొంతుకడ్డం పడ్డట్లు"—అనే సామెత వాస్తవమే!

కాని, బాగా పండిన వెలగపండు గొంతుని శుద్ధిచేస్తుంది, కంఠరోగాలలో పథ్యం. గొంతులో వచ్చే పుళ్ళు, పూత, టాన్సిల్ వాపులున్నప్పుడు వెలగపండు గుణాన్ని చూపిస్తుంది.

అప్పుడప్పుడూ వెలగపండును ఆహార పదార్థంగా తీసుకోవడం వలన శరీరంలో విషలక్షణాలు తగ్గుతాయి.

మారేడులానే వెలగకూడా సమానంగానే పనిచేస్తుంది. మారేడు, వెలగ గుజ్జుల్ని కలిపి తీసుకుంటే, ఎక్కిళ్ళు, వాంతులు, విరేచనాలు తగ్గుతాయి. మరమరాల పిండిలో కలిపి తీసుకుంటే మరీ మంచిది.

వెలగపండు గుజ్జులో పిప్పళ్ళని కలిపితింటె వాంతి వికారం, అజీర్తి, కడుపులో మంటలు తగ్గుతాయి.

రేగు

భోగిపండుగా తెలుగునాట ప్రసిద్ధి చెందిన రేగుపండు తేలికగా అరుగుతుంది. విరేచనాల వ్యాధిలో పథ్యం. రుచిని పుట్టిస్తుంది. కాని పైత్యం, కడుపులో మంట చేస్తుంది. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది.

లేత రేగుకాయ అజీర్తి చేస్తుంది. కొండ రేగుకాయ చలవ చేస్తుంది. సాఫీగా విరేచనాన్ని చేస్తుంది.

రేగుపండు శుక్రవర్థకం. బలాన్నిస్తుంది. వొళ్ళు పెంచుతుంది.

క్షయ, దగ్గు, జలుబు, ఒళ్లుమంటలు, వాతపు నొప్పుల్లో దీన్ని తీసుకోవచ్చు.

పిప్పళ్లు, జీలకర్ర, చంగల్వ కోష్టు (ఈ పేరుతో బజారులో దొరుకుతుంది.) రేగు గింజలలో పప్పు — వీటిని గంజితో నూరి పట్టువేస్తే వృషణాలలో వాపు (Orc hitis) చీముగడ్డలు, బుడ్డ (Hydrocele) లలో ఉపశాంతి కలుగుతుంది.

వాక్కాయలు

వాక్కాయలు చిన్నవి, పెద్దవి రెండురకాలుగా దొరుకుతాయి. రెండూ సమాన గుణాలు కలవే.

పచ్చి వాక్కాయ వేడిచేస్తుంది. ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. రుచికరం, దప్పికని తగ్గిస్తుంది. ~~సమ్మ... దంత~~ రోగాల్ని పెంచుతాయి. రక్తదోషాల్ని తెచ్చిపెడుతుంది.

బాగా పండిన వాక్కాయి పండు కొంచెం నలుపు రంగులో వుంటుంది. తియ్యగా వుంటుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. వేడినీ, వాతాన్నీ తగ్గిస్తుంది. కానీ, జిలుబు తదితర దోషాలను పెంచడంలో ఇదేమీ తక్కువ కాదు.

దీనికి విరుగుళ్ళుగా శొంఠి, బెల్లాల్ని తీసుకోవచ్చు.

కొబ్బరి

స్నిగ్ధం స్వాదు హిమం హృద్యం దీపనం
వస్తిశోభనమ్ ।
వృష్యం పిత్త పిపాసాఘ్నం నారికేళోదకం లఘు॥
(యోగరత్నాకరం)

కొవ్వును పెంచుతుంది. మధురంగా వుంటుంది. చలవ చేస్తుంది. హృదయానికి మంచిది. ఆకల్ని పెంచుతుంది. మూత్రాశయంలో దోషాలను తగ్గిస్తుంది. శుక్రానికి ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తుంది. పైత్యాన్నీ వేడినీ పోగొడుతుంది. దప్పికని తగ్గిస్తుంది. అలాంటి కొబ్బరి నీళ్ళు తేలికగా అరిగే వాటిలో ముఖ్యమైనది అన్నారు. యోగరత్నాకరం అనే వైద్య గ్రంథంలో. లేత కొబ్బరి నీళ్ళలాగే లేత కొబ్బరి కూడా చలువ చేసేదే కాని, కొద్దిగా మలబద్ధకం చేస్తుంది. ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. పుష్టినీ బలాన్నీ ఇచ్చి, వేడినీ, వాతాన్నీ, రక్తస్రావాన్నీ తగ్గిస్తుంది.

కొబ్బరి (కోరు)ని రుబ్బి, గుడ్డలో వేసి పిండి తీసిన పాలలో గంధం కలిపి తాగిస్తే కామెర్ల వ్యాధిలో మంచి

గుణం కనిపిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ విరేచనాలలో కూడా అద్భుతమైన ఫలితాన్ని చూపిస్తుంది.

పచ్చి కొబ్బరి కొద్దిగా వేడి చేస్తుంది—ఎండు కొబ్బరి సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది. వీర్యవృద్ధి, లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. శ్రమనీ, అలసటనీ పోగొడుతుంది. హృదయ వ్యాధులలో చాలా మంచిది. మూత్రకోశ వ్యాధులన్నింటికీ హితకరం. అతిగా తింటే మూత్రంలో తెల్లని సుద్ద (**Albumin**) పడుతుంది.

పచ్చి కొబ్బరి కోరులో కొద్దిగా పసుపు కలిపి తీసు కుంటే వృషణాలలో వాపు (**Orchitis**) తగ్గుతుంది.

ఎండు కొబ్బరి పచ్చి కొబ్బరిని గాని మోతాదు మించి అధికంగా తీసుకొంటే, నెమ్ము, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం పెరుగుతాయి. బెల్లం, నిమ్మకాయ, బియ్యం కడుగు నీళ్ళు దీనికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

కొబ్బరి ఆకులు

లేత కొబ్బరి ఆకుని కాటుకలా మెత్తగా నూరి దాంట్లో ఉప్పు కలిపి, వాపులు, బిళ్ళలు కట్టడం, చీముగడలు వగైరాల పైన కడితే, కరుగుతాయి. కొబ్బరి కోరును వేడిచేసి కడితే, చిన్న గడ్డలలో నొప్పి, పోటూ తగ్గుతుంది.

కొబ్బరినూనె

నాణ్యమైన కొబ్బరినూనె రుచిగా వుంటుంది. వంటకు ఈ నూనెని వాడుకొంటే బలకరం దేహపుష్టిని ఇస్తుంది.

క్షయవ్యాధిలో మంచిదంటారు. తలకు రాసుకుంటే వెండ్రుకల కుదుళ్లు గట్టిపడతాయి. వెండ్రుకలు మెత్తపడతాయి. నల్లగా అవుతాయి. వేడి శరీరం వున్నవారికి చాలామంచిది. కొబ్బరి నూనెలో సున్నం కలిపి కాలిన గాయంపైన పలచగా పట్టు వేస్తే నొప్పి, పోటు తగ్గుతాయి.

తలలో చుండ్రు

తలపైన నూనె పదార్థాలు ఎక్కువై వచ్చే లక్షణం ఇది. ఇందుకు ప్రత్యేకమైన షాంపులు, ఔషధాలున్నాయి. ఇది వచ్చినవారు కొబ్బరినూనె రాయకుండా తరచూ ఔషధ యుక్త షాంపూలతో తలంటు పోసుకోవాలని అధునిక వైద్య శాస్త్రం.

శోష

కొబ్బరి నీళ్ళ ప్రయోజనం, విరేచనాలలోనూ వాంతుల లోనూ ప్రాణాపాయకరమైన శోషని రానీకుండా నివారించ డమే. ఒకప్పుడు - కొబ్బరి నీళ్ళను శుద్ధిగా (Sterile) రక్తంలోకి ఎక్కించేవారు వైద్యులు.

తాటిపండు

ఆంధ్రజాతి ప్రశస్తికి, యశస్సుకు తాటిచెట్టు ప్రముఖ కారణం.

తరతరాలుగా సాహితి, సాంస్కృతిక శాస్త్రవిషయాల్ని

అక్షరబద్ధం చేయడానికి ఉపయోగించిన తాళపత్రాలు తెలుగు వారి వరప్రసాదమేమరి!

తియ్యగావున్నా తాటిపండు మాత్రం వేడిచేసేదే! ఎక్కువగా తింటే, రక్తదోషాల్ని ఇస్నోఫీలియాని, జలుబు ఆయాసాల్ని తీసుకు వస్తుంది. ఆలస్యంగా, కష్టంగా జీర్ణం అవుతుంది.

జీర్ణశక్తి బలీయంగా వున్న వ్యక్తులు తీసుకుంటే బలకరం.

ముంజెలు

లేతవి మదాన్ని (మత్తుని) కల్గిస్తాయి. అదేపనిగా తింటే తిక్కతిక్కగా వుంటుంది. నీమ్ము చేస్తాయి. పరిమితంగా తింటే చలవ, బలం.

చిట్టుడుకు నీళ్లు, మిరియాల పొడి తాటి ముంజెలకు, తాటి పండుకు విరుగుడు!

తేగలు

బాగా కాలినవి రుచిగా వుంటాయి. బలకరం. పుష్టినీ, తృప్తినీ ఇస్తాయి. వీర్యవృద్ధి నిస్తాయి. అతిగా తింటే పైత్యం చేస్తాయి. రేచనా లౌతాయి. ఆకలి చచ్చిపోతుంది.

బెల్లం, నెయ్యి వీటికి విరుగుడంటారు.

వేప

తెలుగుజాతి మహావృక్షం వేప!

చల్లదనాన్ని ప్రసాదిస్తుంది, వాతావరణ కాలుష్యాన్ని నివారిస్తుంది. చలవ చేస్తుంది.

వేపాకులు కళ్ళకు మంచివి. కడుపులో పాములను చంపి, విషలక్షణాలను రూపుమాపుతాయి. వేడిని తగ్గిస్తాయి. అజీర్తిని పోగొడతాయి. వేపాకుల్ని ఎండించి, పొడుంచేసి **Empty Capsules** (ఖాళీ గొట్టాలు)లో పెట్టుకుని తీసుకోవడం తేలిక!

విరేచనాల్ని తగ్గిస్తాయి. అలసటను పోగొడతాయి. దాహాన్ని నివారిస్తాయి. దగ్గు, జ్వరం, గ్యాస్ పెరగడం, కురుపులు, చీము, దురదలు, గజ్జి, ఇతర చర్మవ్యాధులన్నింటిలోనూ వీటి ప్రభావం వుంది.

మధుమేహ రోగులకు వేప వరప్రసాదం. వేపపూతని, ఆకుల్ని ఎండించి పొడిచేసి, రుచికోసం ఉప్పూ కారాలు కలుపుకుని రోజూ ఆహారంలో రెండు చెంచాలు తీసుకొంటే మధుమేహ ఉద్రిక్తత తగ్గి తీరుతుంది.

బోదకాలు, ఇస్నోఫిలియాలతో సతమతమయ్యే వారికి కూడా ఈ ప్రయోగం ఫలితాన్నిస్తుంది.

వేప చిగుర్లు, వాము సమానంగా కలిపి నూరి పిల్లలకు ఆహారంలో రెండు ముద్దలు తినిపిస్తే కడుపులో పాములు చచ్చి పడతాయి.

వేప పువ్వుల్ని సేకరించి, వడియాలుగా పెట్టుకుతింటే ఎంతో ఆరోగ్యం.

వేపాకు కషాయన్ని మూర్ఛ వ్యాధిలో తాగిస్తారు.

పాలిచ్చే తల్లికి బిడ్డ మరణించడం వంటి సందర్భాల్లో పాలు ఎండిపోవడానికి వేపాకును నూరి రొమ్ములకు కట్టుగా కడతారు.

వేపకాయ

వేపకాయ చేదుగా వుంటుంది. కాని మలబద్ధకాన్ని పోగొడ్తుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. గడ్డలు, పుళ్లు, చీము కురుపులతో బాధపడేవారు ఓపికగా లోపలికి తీసుకోగలిగితే సూక్ష్మజీవుల్ని ఎదుర్కొని ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

వేపగింజల్ని ఎండించి పొడిచేసి, తడిపిపూస్తే 'గజ్జి' తగ్గుతుంది. ఉడికించి కడితే గడ్డలు కరుగుతాయి. మూలరోగాలలో (Piles) పోట్లు తగ్గుతాయి.

కడుపులో పాములు, రక్తం క్షీణించడం, వాతం ఎక్కువగా వుండడం....ఇలాంటప్పుడు వేపగింజల పొడిని ఖాళీ [illegible] పెట్టుకొని (బజార్లో దొరుకుతాయి) మూడుపూటలు రెండేసి గొట్టాల చొప్పున తీసుకుంటే ఫలితం కన్పిస్తుంది. అవసరం అయితే రెండు మూడు రోజులు వరసగా వాడవచ్చు కూడా!

వేపగింజల పొడిని తలకి పట్టిస్తే పేలు, చుండ్రు, రసికారే కురుపులూ, పొక్కులూ తగ్గుతాయి.

వేపచెక్క

అతిగా దాహం వేయడం, మధుమేహం, రక్తదోషాలు, బోదకాలు, ఇస్నోఫీలియా రకరకాల చర్మ రోగాలు—ముఖ్యంగా కుష్టువ్యాధి, ఎలర్జి వ్యాధులన్నింటిలో వేపచెక్కని వాడితే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

ప్రత్తి

మనిషి బతకడానికి మార్గాలెన్ని వున్నా బతికి బట్టకట్టడానికి ప్రత్తేకదా ముఖ్య మార్గం...!

ప్రత్తి మన రాష్ట్రంలో ప్రధానమైన పంట. గ్రామసీమల్లో ఇళ్ళలో కూడా ప్రత్తి చెట్లు కనిపిస్తుంటాయి. ఈ కారణంగానే ప్రత్తిని తల్లి వైద్యంలో చేర్చడం జరిగింది దేముడి గూడులో ప్రత్తి తప్పనిసరి వస్తువుకదా....!

ప్రత్తి ఆకు రసాన్ని ఆవుపాలతో కలిపి తాగిస్తే ఆలస్యంగా ప్రసవం అవుతున్నప్పుడు త్వరగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

పేలాలు, యాలకులు, ప్రత్తిగింజల పప్పు— ఈ మూడింటినీ కలిపి తినిపిస్తే, గర్భవతుల వేవిళ్లు ఆగుతాయి.

ఎలుక కరచిన వ్యక్తులకి పత్తి ఆకు రసాన్ని పావు గ్లాసు చొప్పున 3 రోజులు తాగిస్తే విషదోషం వుండదు. పుండుకు చేసే వైద్యం కొనసాగిస్తూనే అదనంగా దాన్ని తాగిస్తారు.

ప్రత్తి విత్తనాలని కాల్చి, మసిచేసి ఆ మసిని పళ్ళకు పట్టిస్తే పిప్పిపళ్లు నివారిస్తాయి.

ప్రత్తి ఆకుని మజ్జిగలో ఉడికించి, కళ్ళపైన పెట్టుకుంటే కళ్ళుపోటుగా వుండడం తగ్గుతుంది.

ప్రత్తి గింజల్ని నూరి రసం తీసి కొద్దిగా నెయ్యి అంత కన్నా ఎక్కువగా తేనె కలిపి తాగిస్తే షుగర్ వ్యాధిలో ఫలితం కనిపిస్తుంది. అతిగా మూత్రం వెళ్ళే అన్ని లక్షణాల లోనూ దీన్ని వాడవచ్చు.

పత్తి విత్తనం లోపలి పప్పు, వుల్లిపాయలు, ఇంగువ ఈ మూడింటినీ కలిపి నూరి, నేతితో కుంకుడు కాయంత మాత్ర చేసుకుని సేవిస్తే మొలలు నెమ్మదిస్తాయి.

తులసి

హిందూ సాంప్రదాయంలో తులసి మొక్క దేవుడితో సమానం' అంతటి ప్రాముఖ్యం దీనికి రావడానికి బహుశా దీని గుణాలే కారణం! తులసి ఆకురసం టైఫాయిడ్ జ్వరం లోనూ, ఫ్లూ జ్వరంలోనూ, నిమ్ము వలన వచ్చే జ్వరాలలోను అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అజీర్ణాన్ని హరిస్తుంది. సుఖ విరేచన కారి. జఠరాగ్నిని పెంచుతుంది. అజీర్తి దోషాన్ని పోగొడుతుంది.

భూత ప్రేత పిశాచాది సమస్త గణాల వలన భయంతో వచ్చిన జ్వరాలలో తులసిని ఇవ్వడం మంచిది.

తులసి తక్షణమైన ద్రవ్యం. కాని, చాలా సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది. తేళ్లు పాముల విషాల్ని కూడా హరించే శక్తి దీనికున్నదంటారు.

చర్మ రోగాలన్నింటిలోనూ ఇది మంచిది. దగ్గు, జలుబు

అయానం ఇతర ఎలర్జీ వ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యముగా ఉబ్బసంలో వీని ప్రభావం అమోఘం.

తులసి ఆకురసంలో అల్లంరసంగాని, శొంఠిగాని కలిపి ఇస్తే పిల్లలకు దగ్గు, కడుపు ఉబ్బరం, నొప్పులు తగ్గుతాయి.

లివర్ జబ్బులన్నింటిలో తులసి దివ్యౌషధం. తామర వ్యాధిలో దురద తగ్గుతుంది. తులసి ఆకుల్ని ఎండబెట్టి, మెత్తగా పొడిచేసి ముక్కుపొడుంలా పీలిస్తే తెల్లవారుజామున వచ్చే తుమ్ములు, ముక్కు, గొంతుల్లోని ఇతర వ్యాధుల్లో ఉపశమనం.

తులసి గింజల్ని నూరి పటికబెల్లం కలిపి పిల్లలకు తినిపిస్తే కడుపులో పాములు చస్తాయి. అజీర్తి దోషాలు పోతాయి.

గోరింటాకు

సాధారణంగా గ్రామ ప్రాంతాల్లో ప్రతి ఇళ్ళలోనూ ఈ చెట్టు ఉంటుంది. గోరింటాకును కోరుకోని తెలుగింటి ఆడపడుచులెవరూ వుండరు. కాబట్టి, ఇది ప్రసిద్ధమైన మొక్క

గోరింటాకు కేవలం చర్మానికి ఎర్రరంగును కలిగించేందుకే ననుకుంటే పొరపాటు. వైద్యపరంగా, దీనికి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలున్నాయి. ఎంతకాలానికీ మాడనిపుండు పైన గోరింటాకు రుబ్బికడితే, పుండు త్వరగా మాడుతుంది. గోరింటాకు ముద్దని నీళ్ళలో వేసి మరిగించి, ఆ నీళ్ళను చల్లార్చ

కాలిన ఘంటాను తడుపుతుంటే నొప్పి, వాపు, పోట్లు తగ్గతాయి నోటిపూతలో కూడా, ఈ గోరింటాకు నీళ్ళను మరిగించి పుక్కిలిస్తే త్వరగా తగ్గుతుంది.

స్ఫోటకం, పొంగులాంటివి వచ్చినప్పుడు అరికాళ్ళకు అరిచేతులకు గోరింటాకు పెడితే వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది. ఈ గోరింటాకులో నువ్వులనూనె మునగచెట్టు బంక కలిపి పట్టువేస్తే వాపులు. నొప్పులూ తగ్గుతాయి.

గోరింటాకుని ఎండించి పొడిచేసి వొళ్ళంతా పట్టిస్తే గజ్జి, దురదలు, చిడుము ఇలాంటివి తగ్గుతాయి. ఈ పొడికి సమానంగా నీరు కలిపి నూనెలో వేసి తైలపాకం ప్రకారం నూనె మాత్రమే మిగిలేలా కాచి ఆ నూనెను పుళ్ళూ, చీము కురుపులూ, గజ్జికురుపుల్లూ, రసికారి వాసనపుట్టి ఈగలు ముసురుతున్న అన్ని రకాల (Infections) మీదా రెండు మూడు చుక్కలు వేస్తే వెంటనే పనిచేస్తుంది.

కాలినచోట పుండు మాడిపోయి, కొత్త చర్మం రావడానికి ఆలస్యం అవుతున్నప్పుడు, గోరింటాకుని రుబ్బి అక్కడ కడితే చర్మం మామూలు రంగులో వచ్చి కలిసిపోతుంది. కుష్టురోగానికి కూడా ఇది మంచిది.

ఎలర్జీ వ్యాధుల్లో గోరింటాకుచెట్టుకాండంపై చెక్కని పొడిచేసి నీళ్ళలో వేసి కాచి, వాటిని తక్కువ మోతాదులో రోజూ తాగితే, శరీరతత్వం మారుతుందంటారు. ప్రయత్నించి చూస్తే తప్పులేదు. ఈ కషాయాన్ని అన్ని చర్మ రోగా

లకూ పథ్యంగా ఇవ్వవచ్చు. ఈ కషాయంతో పుళ్ళను కడిగితే మంచిది.

వక్క

సప్త వ్యసనాల్లో ఒకటిగా మనిషిని తనకు బానిసను చేసుకున్న వక్క పొడిదే ఇష్టా రాజ్యం ఈనాడు.

యోగరత్నాకరుడు 'మోహానం' అనే దీని గుణాన్ని వర్ణిస్తూ ఇది ఎంత మేలు చేస్తుందో అంత హాని చేస్తుందని హెచ్చరించాడు.

చలవ చేస్తుంది కాని, వాత వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. నాలిక మీద జిగురుని పోగొట్టి రుచిని పుట్టిస్తుంది కాని ఆకల్ని చంపి అజీర్తిని తెస్తుంది.

పచ్చి వక్కకన్న వేయించిన (లేక ఉడికించిన) వక్క కొంతవరకూ నయం.

వక్కపొడిని వేసుకుంటే తిక్క తిక్కగా వుండడం, డొక్క పట్టినట్లుండడాలలో పంచదారగాని, ఉప్పుగాని తీసుకుంటే తగ్గుతుంది. ~~వక్క~~ శరీరానికి వక్క పడకపోతే ఇలా జరుగుతుంది!

వక్కపొడి అలవాటు మానాలని సిగరెట్లనూ, బీడీలనూ, అలవాటు చేసుకునే మహానుభావులున్నారు. కానీ వాము, సోపు, లవంగాలు, ఏలకులు ఇలాంటి వాటిని బుగ్గన పెట్టుకొని క్రమేణా వక్క అలవాటు వదులుకోవడం మంచిది.

తాంబూలం

పవిత్రతకూ, గౌరవానికి, శుభానికీ, తాంబూలం ప్రముఖమైనది.

"శిల వృక్షలతల బుట్టిన చెలువలు తాముమ్మువ్వురు గూడిన శుభలగ్నం తాంబూలం" అని ఓ జానపద గీతం. సున్నం, వక్క, తమలపాకూ— ఈ మూడు కలిసిన శుభలగ్నాన్ని తాంబూలంగా వర్ణించారు జానపదులు

నిజంగానే శుభకరమైన తాంబూలాన్ని సేవిస్తేనోటిలో జిగురు తగ్గుతుంది నోటి దుర్వాసన పోతుంది. కఫంవలన గొంతునునగా ఉండడం ఆగుతుంది. గుండె పడిశం (Bronchitis) లో నెమ్ము తగ్గే మందులతో అనుపానంగా తాంబూలం తీసుకొంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. భారం తగ్గుతుంది. మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది మనసుకు అహ్లాదాన్నీ, తృప్తినీఇస్తుంది. ఆకల్ని పుట్టిస్తుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. దంతాలలో పోటు తగ్గిస్తుంది.

తాంబూలంలో జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం, ఏలక్కాయలు కలిసినప్పుడు తక్షణ శక్తిపిస్తుంది. లైంగిక శక్తి ద్విగుణీకృతం అవుతుంది. చదువుకునే పిల్లలు తాంబూలము వేసుకోకూడదనేది ఈ దృష్టితోనే!

తమలపాకులు

తమలపాకులూ, తులసి ఆకులూ కలిపి నమిలితే జలుబు, నస, దగ్గు, పడిశభారం తగ్గుతాయి. ఈ ఆకున్నకు ఆముద్యం

రాసి వెచ్చచేసి రొమ్ముపైన, వీపుపైన కాపితే (Hotfomentation) జలుబు, గురగుర, దిబ్బడ, ఊపిరాడక పోవడాలు తగ్గుతాయి. గవద బిళ్ళలు (Mumps) చీముగడ్డల నొప్పి విషయంలో కూడా ఈ విధంగా కాపు పెడితే పోటు తగ్గుతుంది.

గైరికం (కావిరాయి పేరుతో బజారులో దొరుకుతుంది.) దానిలో సగం శొంఠి, కలిపి మెత్తగానూరి, పండు తమల పాకుల రసంలో నానబెట్టి, నేతితో మాత్రలు కట్టుకుంటే, రక్త విరేచనాలు, నీళ్ళ విరేచనాలు, అజీర్తి దోషాలు తగ్గి తీరుతాయి. లఘు సూతశేఖర రసం అనే ఆయుర్వేద వైద్యంలో ప్రసిద్ధి.

తమలపాకు ఈనెలు, తొడిమ వీటిని మాత్రమే ప్రత్యేకంగా తీసుకొంటే తీసుకున్నంత కాలంగర్భం కలగదని అనుభవజ్ఞులు చెప్తారు. దీనిగురించి పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి.

తమలపాకు తీగని ఎండించి, పొడిచేసి, తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే గొంతు శ్రావ్యంగా అవుతుంది.

తాంబూలం అలవాటులేని వాళ్ళకి ఎప్పుడయినా ఒకసారి వేసుకుంటే, తిక్క తిక్కగా వుండడం, డొక్కపట్టినట్టుండడం, గుండెనొప్పి రావడం — ఇలాంటివి జరగవచ్చు. కొబ్బరిముక్క దీనికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. చన్నీళ్ళు చింతపండు, పెరుగుకూడా విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. తేనెని తీసుకుంటే వెంటనే గుండె నొప్పి తగ్గుతుంది.

తాంబూలం అతిగా తినకూడదు, సున్నం కడుపులోకి అధికంగా వెళ్ళడంవలన Hyper callaemia అనే వ్యాధి

వస్తుంది. అజీర్తి దోషాలు, పేగులు పాడవడం, మూత్రపిండా లలో రాళ్లు ఏర్పడడం జరుగుతాయి.

బుగ్గన పెట్టుకుని అదే పనిగా వుంచడంవలన చొంగ కారడం, ఉమ్మి వేయడం, పళ్లు గారపట్టి పింగాణి నశించి పోయి పుచ్చిపోవడం, గొంతుజబ్బులు, చివరికి కాన్సర్ సిద్ధిస్తాయి.

చక చక నమిలేసి నోరు కడుక్కుంటే, శుచి, శుభ్రత సంస్కారం !

కుష్టురోగులు, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళున్నవారు రక్తం తక్కువగా వున్నవారు, పేగుపూతలతోబాధపడేవారు తాంబూ లాన్ని తినకుండా వుండడం మంచిది. ఏ వ్యాధితో బాధపడు తున్నా తాంబూలాన్ని విసర్జించడమే శ్రేయస్కరం.

తాంబూలాన్ని నమిలి. మొదటి, మూడుసార్లు వచ్చే రసాన్ని ఉమ్మేసి. తరువాత భాగాన్ని నమలమన్నాడు సుశ్రుతుడు.

సున్నం

ఇంటినీ, వంటినీ శిథిలం కాకుండా నిలబెట్టే అద్భుత మైన ఔషధం సున్నం.

కనీసం పదిరోజులయినా నానితే, సున్నం గుణాలు పదిరెట్లవుతాయని శాస్త్రం.

సున్నం నీళ్ళలో నూనెవేసి, గిలకరిస్తే వెన్నలాంటి పదార్థం ఏర్పడుతుంది. దీన్ని కాలిన పుళ్ళమీదవేస్తే పోట్లు, మంట తగ్గి పుళ్ళు త్వరగా మాడతాయి.

సున్నంలో ఆముదం కలిపిరాస్తే గజ్జికురుపులో ఉప శాంతి. గడ్డలు గాయాలు, కర్రదెబ్బలు, వాపులు, నొప్పుల్లో దీన్ని పైపూతగా పట్టిస్తే వెంటనే ఫలితం కన్పిస్తుంది

సున్నంలో తేనె కలిపి పట్టువేస్తే రొమ్ములో నొప్పి, నెమ్ము వలన వచ్చే నొప్పులు, కండరాలలో నొప్పులు త్వరగా తగ్గుతాయి. పెరుగు చింతపండు రసం, బెల్లంలో ఒక దాన్ని ఇలా సున్నంలో కలిపి పట్టువేస్తేనొప్పులు తగ్గుతాయి

కుంకుడు గింజంత—నానిన సున్నాన్ని వెన్నతోటి పొదిగి మింగిస్తే ఆడపిల్లలకు బహిష్టులో వచ్చే నొప్పులు తగ్గుతాయి.

సున్నంవలన నోరు పొక్కితే, బెల్లంగడ్డ బుగ్గన పెట్టు కుంటే సున్నం ప్రభావం తగ్గుతుంది.

పారాణి వాడకం అందరికీ తెల్సిందే! సున్నం, పసుపు, సమానంగా కలిపిన ఈ పారాణి చర్మానికి మంచిది. అరికాళ్లు పాయడం, పుళ్లు పడడం, పగుళ్లు బొంగాలు తగ్గుతాయి. గోరుచుట్టుకు పారాణి పట్టించి అప్పుడప్పుడూ తడుపుతూ వుంటే పోటు తగ్గుతుంది.

అతిగా సున్నాన్ని లోపలికి తీసుకుంటే, **Calcium oxalate** రాళ్ళు మూత్రంలో ఏర్పడతాయి. రాళ్లు వున్నవారు సున్నాన్ని వాడరాదు. పేగుల్ని దెబ్బతీసే శక్తి దీనికుంది.

సున్నానికి పసుపు, నెయ్యి, నువ్వులనూనె, కొబ్బరి నూనె విరుగుళ్లు. కంట్లో సున్నం పడితే నువ్వులనూనె రెండు చుక్కలువేస్తే మంట తగ్గుతుంది.

గోడలకు సున్నం కొట్టడంవలన శుభకరం. చల్ల దనాన్నిస్తుంది. కాంతినిస్తుంది. గోడలు శిథిలం కాకుండా పది కాలాలపాటు నిలుస్తుంది. పదికిలోల సున్నానికి ఒక కిలో ఉప్పు కలిపి గోడకు కొడితే. సున్నం బిగుసుకుపోయి, అంటు కుండానూ, రాలకుండాను వుంటుంది.

పొగాకు

"తస్యైవ ధూమ పానం తు విశేషాద్దాహి-శుక్రకహ్మత్" అన్నారు వైద్యశాస్త్రంలో. ధూమపానంవలన శరీరం దహిం చుకు పోతుంది-అని దీని భావం

పొగాకు తీక్షణమైంది. వేడిని కలిగిస్తుంది స్త్రీలకు ఋతు రక్తం అధికంగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

విరేచనకారి, వాతాన్ని కఫాన్ని తగ్గిస్తుందిగాని, దీని దహనగుణం (Irritation వలన ఊపిరి తిత్తుల్లో నెమ్ము చేరు కుంటుంది. దగ్గు, ఆయాసం ఏర్పడతాయి. పొగతాగడంవలన నపుంసకత పెరుగుతుందనేది వాస్తవం.

పొగాకును లోపలికి తీసుకోకుండా బాహ్య చికిత్సలకు ఉపయోగించుకోవడంలో తప్పులేదు. పచ్చిదిగానీ, ఎండి నది కానీ, పొగాకుదంచి నీళ్ళలో కలిపి ఆ నీటి చుక్కలు రెండు కంట్లో వేస్తే కళ్ళకలక, చీము నీరు కారడాలు తగ్గు తాయి. ఇదే విధంగా కొబ్బరి నూనెలో కలిపి కాచి తైల పాకం పట్టి తలకు రాసుకుంటే వెంట్రుకలు రాలడం ఆగు

తుంది. వరిబీజం (బుడ్డ)లో పొగాకును నూరి కట్టుగడితే నొప్పి తగ్గుతుంది.

నువ్వుల నూనెలో పొగాకును 5, 6 నెలలు నానబెట్టి, పిండి, ఆ నూనెను తేలు, జెర్రి, కీటకాలు కుట్టినచోటు చుక్కలుగా వేస్తె విషదోషం విరుగుతుంది

కాఫీపొడి

మనసుకు ఉల్లాసాన్ని, ఉత్తేజాన్ని కలిగించే వస్తువులకు మనిషి తేలికగా లొంగిపోతాడు. కాఫీకి మానవజాతి దాసోహం అనడానికి కారణం ఇదే!

కారణం ఏదైనాగానీ, దక్షిణ భారతదేశం కాఫీ సేవన విషయంలో ప్రపంచంలోనే ముందుంది. కాఫీ తాగే అలవాటు వలన మనం మదరాసీలుగా ముద్ర పడిపోయాం.

కాఫీ ఒళ్లు నొప్పుల్ని, బద్ధకాన్ని పోగొట్టి, వేడిని తగ్గిస్తుంది. నాడీమండలానికి ఉత్తేజాన్నిస్తుంది. నిద్ర తగ్గి ఉల్లాసంగా వుంటుంది. బడలికని పోగొడుతుంది.

జలుబు, పడిశభారం, దగ్గు, ఆయాసాలలో మంచిది.

పాలు కలపకుండా, చిక్కటి డికాక్షన్‌ని బ్లాక్ కాఫీ పేరుతో తాగితే విరేచనాలౌతాయి. కాని, అలవాటు పడ్డవారికి మలబద్ధకం, పైత్యం, కడుపులో మంటల్ని తెచ్చిపెడుతుంది. వీర్య నష్టాన్ని చేస్తుంది. శరీరం ఎండుకుపోతుంది. గుండెదడ పెరుగుతుంది. మధుమేహాల్ని కామెర్లు వంటి రోగాలకు కారణమై శరీరం లోపలి సున్నితమైన అవయవాల్ని చెడగొడుతుంది.

బెడ్ కాఫీగా, ఖాళీ కడుపున కాఫీ తాగితే, జీర్ణాశయానికి సంబంధించిన అవయవాలన్నీ దెబ్బతింటాయి. ఫలహారం తర్వాత కాఫీ కొంతవరకు నయం.

పాత బెల్లం కాఫీకి విరుగుడు.

గోధుమలు

చలవ చేస్తాయి. వాతాన్ని, వేడినీ తగ్గిస్తాయి. కొత్త గోధుమలు కొద్దిగా నెమ్మును కలిగిస్తాయనీ, పాత గోధుమలు అన్నివిధాలా మంచివనీ వాగ్భటుడు చెప్పాడు.

నానించి మొలకగట్టి, ఎండించి, దోరగా వేయించి మరాడించిన గోధుమపిండి, రవ్వ శరీరాన్ని పోషించే ప్రముఖ ద్రవ్యాలు. ఇవి శరీరంలోని ధాతువుల మధ్య సమానత్వాన్ని కలిగించి, స్థిరత్వాన్ని పెంచుతాయి. మెటబాలిజాన్ని చక్కగా నెరవేరేలా చేస్తాయి. ప్రాణప్రదమైనవి శరీరానికి మంచి రంగునిస్తాయి. బలకరం.

గోధుమలలో కన్నా బియ్యంలో జీవాశయ విలువలు (Biological Values) ఎక్కువ వున్నమాట వాస్తవం. కాని, బియ్యాన్ని ఏకంగా మరపట్టించి, అరడజనుసార్లు కడిగి, ఇంకా ఏమైనా పోషక విలువలు మిగిలుంటాయేమోనని వార్చుకుని మరీ బియ్యపు పిప్పిని అన్నంగా తింటున్నాం. ఈ కారణంచేత, గోధుమలే ఎక్కువ పోషక పదార్థాలుగా కనిపిస్తున్నాయి మనకి. గోధుమలలానే, బియ్యాన్ని కూడా మరాడించకుండా, ఎక్కువ వండకుండా, వార్చకుండా వండుకోవటం అవసరం.

అతిగా మూత్రానికి వెళ్ళే లక్షణాన్ని తగ్గించే గుణం కూడా గోధుమల కున్నది. కాబట్టి, మధుమేహ రోగులచేత గోధుమ వాడించవలసి వస్తోంది. గోధుమ నూకల జావ, పాయసం (తీపిలేకుండా) గోధుమ పిండితో వంటకాలు, ఇవి వీర్యవర్ధి, బలకరం. వాత, పైత్యాన్ని పోగొడతాయి. కళ్ళకు మంచిది. శనగపిండికి బదులుగా గోధుమ పిండితో చక్రాలు, కజ్జికాయలు, కారప్పూస వంటివి చేసుకొంటే పిల్లలకు ఆరోగ్యం!

జొన్నలు

మధుమేహ రోగులకు వరప్రసాదం. మనదేశంలో సామాన్య మానవుడి ఆహారం జొన్న లేనవి చెప్పవచ్చు. చలవ చేస్తాయి. బలకరం. వీర్యవర్ధకం. కఫరోగాలన్నింటికీ పథ్యం.

జొన్న అన్నం

బలాన్నిస్తుంది వాతాన్నీ, వేడినీ తగ్గిస్తుంది. వీర్యాన్ని పెంచుతుంది. కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతుంది.

జొన్న సంకటి

తేలికగా అరుగుతుంది. మృదువుగా పనిచేస్తుంది, కాని, అతిగా తినకూడదు.

జొన్న అంబలి

ఇంకా తేలికగా అరుగుతుంది. దుర్బలులకు పథ్యం. మధుమేహ రోగులు రోజూ తీసుకోవచ్చు.

జొన్న రొట్టెలు

బియ్యంతో వండిన అన్నంకన్నా బలకరం. బలాన్ని కోల్పోయి నీరసించిన వారికి తక్షణశక్తి నిస్తాయి. అన్ని వ్యాధులలోనూ పథ్యం.

జొన్న పేలాలు

చిన్న పిల్లలకు చాలా మంచివి. వీటిని దంచి పొడుం చేసి, మజ్జిగలో కలిపి, రోజూ ప్రొద్దున పూట పుచ్చుకుంటే, మధుమేహ రోగులకు హితకరం. అన్ని వ్యాధులలోనూ దీన్ని పథ్యంగా తీసుకోవచ్చు. విరేచనాలు జ్వరాలలో నీరసించిన వారికి చక్కగా పెట్టవచ్చు.

మొక్కజొన్నలు

వీటిని పిండిగా విసిరి రొట్టెలుగా చేసుకుని తింటారు. మనం కండెలుగా కాల్చుకుని తినడానికి మాత్రమే అలవాటు పడ్డాం.

మొక్కజొన్నలు పుష్టికరమైన ఆహారం. శరీరానికి బలాన్ని, ఆయుష్షుని, ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తాయి.

జీర్ణశక్తి బాగా వున్నవారు వీటిని చక్కగా తీసుకో

వచ్చు. జీర్ణం కాకపోతే వాతం, ఉబ్బరం, కడుపునొప్పి, వాంతులు, పైత్యం చేస్తాయి.

మొక్కజొన్నల పేలాలను జొన్న పేలాలవలే వాడుకోవచ్చు. నీరసంగా వున్నవారికి ఈ పేలాలలో బెల్లం కలిపి పొడిచేసి తినిపించవచ్చు.

మధుమేహ రోగులకు ఇది మంచిదికాదు.

రాగులు

తైదులు, చోళ్లు అనే పర్యాయ పదాలతో దొరికే రాగులు అవాల్లా సన్నగా వుంటాయి. సంకటి చేసుకుంటారు మనవాళ్లు. చవకగా దొరుకుతాయి

మధుమేహానికి రాగి సంకటి ఉత్తమ ఔషధం. సమస్త మూత్ర వ్యాధులలోనూ ఇది పథ్యం. వేడివలన వచ్చే కడుపులో మంట, నొప్పి, పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. రాగిజావ, అంబలి, రొట్టె, వేపుడు పిండి, అరవాణి మొదలైనవన్నీ చేసుకోవచ్చు. జొన్నలతో సమానమైన గుణాలు వీటికున్నాయి

రాగిమాల్ట్

ధాన్యాన్ని మొక్కగట్టి, ఎండించి, వేయించి పిండిచేస్తే ఆ పిండిని "మాల్ట్" అని పిలుస్తారు

రాగిమాల్ట్ ఎంతో చవకలో దొరికే అద్భుతమైన టానిక్ అని చెప్పవచ్చు.

రాగుల్ని, గోధుమల్ని చెరిసమంగా తీసుకుని, నీళ్ళలో

నానించి, మూటగట్టి వుంచితే, ఒకట్రెండు రోజుల్లో చక్కగా మొలకెత్తుతాయి. ఈ మొలకలెత్తిన రాగి, గోధుమల మిశ్రమాన్ని ఎండించి, దోరగా వేయించి, మరపట్టిస్తే "రాగిమాల్ట్" తయారౌతుంది.

ఈ రాగిమాల్ట్‌లో యాలకులు, లవంగాలు, వాము, పిప్పళ్ళు కూడా కలుపుకుని తీసుకుంటే రుచి, బలం, తేలికగా అరుగుతాయి. జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. ఎముకల పెరుగుదలకు, శరీరంలోని ధాతువుల నిర్మాణానికి దోహద పడతాయి.

రాగిమాల్ట్‌ని నేరుగా పాలలోగాని, మజ్జిగలోగాని కలుపుకుని తాగవచ్చు. రాగుల్ని పుడక పెట్టి వేసవికాలం జావలా తాగే అలవాటు చాలా మందికుంది. కాని, రాగిమాల్టుని తయారు చేసుకుంటే ఎక్కువ ఫలితాలుంటాయి. రోజూ ఉడికించే శ్రమ తప్పుతుంది.

రాగిమాల్టుతో రొట్టెలు, చపాతీలు కూడా చేసుకోవచ్చు. వడదెబ్బ కొట్టదు. ఎంతో చలవ.

మధుమేహరోగులు రాగిమాల్టు తీసుకోవడం లేదంటే సగం చికిత్సని విస్మరిస్తున్నారని అర్థం.

సుగంధి పాల వేళ్ళని దంచి పొడిచేసి రాగిమాల్టులో కలుపుకుని తాగితే, అమృతం సేవించిన దానితో సమానం. ఎండదెబ్బ తగలదు. శోష తగ్గుతుంది. దప్పిక తీరుతుంది. రక్తదోషాలు, దగ్గు జలుబు, ఆయాసాలతో క్షీణించినవారు క్షయవ్యాధి గ్రస్తులు, మధుమేహ రోగులూ, అజీర్ణ రోగులూ పేగుపూతతో బాధపడేవారూ ఈ విధమైన పానీయాన్ని

తయారు చేసుకుంటే ఒకవిధంగా ఇదే కొంత చికిత్సగా పని చేస్తుంది.

కాఫీ టీ అలవాటును మానాలనుకునేవారు, ఈ పొడిని వేడి వేడి పాలతో తీసుకుంటే, కాఫీ టీల అలవాటు తగ్గుతుంది. ఆరోగ్యం.

గుండె జబ్బులకు సుగంధిపాలు కలిసిన రాగిమాల్టు పథ్యం. రక్తపోటును తగ్గించడంలో దీని ప్రభావం గొప్పది. మూత్రం మంటగా వుండడం, ఎప్పుడూ వేడి చేయడం, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడిన వ్యక్తులకు ఇది మేలు చేస్తుంది.

కందులు

కందిపప్పు కఫరోగాలకు మంచిది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. నెయ్యికలుపుకునితింటే, సమస్తదోషాలనీ హరిస్తుంది. కొద్దిగా వాతంచేసే స్వభావం వుంది దీనికి. కాని శరీరానికి మంచి వర్చస్సునూ కాంతినీ ఇస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. చలవ.

మాంసకృత్తులు దండిగావున్న కందిపప్పు ఆహారపదార్థాలలో ముఖ్యమైన దానిగా వాడుకుంటే మాంసాహారంతో సమాన శక్తి నిస్తుంది.

కందికట్టు చాలా తేలికగా అరుగుతుంది. గుణకరం. బలవర్ధకం. దీనిలో దానిమ్మ పండుగింజల రసం కలుపుకు తాగితే పైత్యం గ్యాస్ బాధలు, కడుపులో మంట, విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

కందిచెట్టు ఆకునుగాని, చిగురునిగాని, కందిగింజల్నిగానీ నీళ్ళలో మరిగించి ఆ నీళ్లు ఎక్కువగా తాగిస్తే రక్తస్రావం ఆగుతుంది.

కంది ఆకు రసంలో శొంఠిపొడి కలుపుకుని పంచదార వేసుకుని తాగితే కలరా, రక్త విరేచనాలలో మంచిది.

కంది ఆకు, పచ్చగడ్డి (గరికె) ఈ రెండింటినీ రసంతీసి ముక్కుల్లో చుక్కలుగా వేస్తే Migrain అనే పార్శ్వపు తల తలనొప్పి వుపశమిస్తుంది

మినుములు

మినుములతో వండిన పప్పు (సూపు) కొవ్వును పెంచుతుంది. ఒళ్లు పెరుగుతుంది. వీర్యాన్ని బలపరుస్తుంది.

వాత వ్యాధు లన్నింటికీ మినప్పప్పు దివ్యౌషధం. సయాటికా నడుంనొప్పి, కీళ్ళవాతం, పక్షవాతం మొదలైన సమస్త వాత వ్యాధుల్లో మినుముని ఆహారపదార్థంగా ఎక్కువగా వాడుకోవాలి.

మినుములు కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. కాని చలవ చేస్తాయి. మలబద్ధకాన్ని పోగొడతాయి. శుక్రధాతువును పెంచుతాయి. పాలిచ్చే తల్లులు ఎక్కువగా మినుము వాడితే, తల్లితోపాటు పాలు తాగే బిడ్డకూ్కడా బలం.

పోలియో వ్యాధిలో అవయవాలు శుష్కించిన పిల్లలకి మినుము ఆహారంగా ఇస్తూ, మినుములతో తయారైన "మహా మాష తైలాన్ని" శుష్కించిన భాగంలో పట్టిస్తే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

సన్నగా పీలగా వుండే పిల్లలకు మినుముతో చేసిన వంటలు ఎక్కువగా పెట్టడం వలన ఒళ్ళు పెరుగుతుంది.

మొలలూ, మూలవ్యాధులూ, ఉబ్బసం, కడుపులో అల్సర్స్ (పేగుపూత) వీటన్నింటిలోనూ ఇది హితకరం.

మినప్పప్పుతో పులగం, సున్నివుండలు, గారెలు, ఇడ్లీలు మొదలైన ఎన్నో వంటకాలు తయారవుతాయి. వాటి వాటి గుణధర్మాలన్నీ ఈ గ్రంథంలో వేరే విడి విడిగా చర్చించడం జరిగింది.

మినప్పప్పును దోరగా వేయించి, అవుపాలతో పాయసం చేసుకుని రోజూ తాగితే శీఘ్ర స్ఖలనాలు తగ్గి, సుఖసారం అనుభవంలోకి వస్తుందని పెద్దలు చెప్తారు.

పెసలు

మినుములతో సమాన శక్తి విరేచనాలలో మంచివి. మల బద్ధకాన్ని కలిగిస్తాయి. కఫవ్యాధులలో ... పైత్యాన్ని పోగొట్టి చలవ చేస్తాయి కంటి వ్యాధులకు హితకరం. అపరేషన్ అయిన వ్యక్తులు, గాయపడిన వారూ పెసరపప్పును నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు. పెసలు వాతం చెయ్యవు అతిగా తింటే ఉబ్బరం చేస్తాయి. పెసరకట్టు మినుము, కంది కట్టులకన్నా ఎక్కువ బలాన్నిస్తుంది.

పక్షవాత రోగులకు పథ్యం.

అలచందలు

మినప్పప్పుతో ఇవికూడా సమానశక్తి గలవే! మినుము వాడుకున్నట్టే దీన్నీ వాడుకోవచ్చు.

లేత కాయలతోకూడా రుచిగా వుంటుంది. గింజల్ని వంకాయ, టమోటావంటి ఇతర కూరలలో వేసుకుని కూడా వండుతారు.

పాలిచ్చే తల్లులకు అలచందలు పాలు పెరిగేలా చేస్తాయి.

అతిగాతింటే పైత్యం చేయవచ్చు.

అలచందల గింజల్ని పిండిపట్టి గారెలు, వడియాలు చేసుకోవచ్చు "కట్టు"గా తాగినా బలమే!

శనగలు

పేరంటాల సామగ్రిలో శనగలు ప్రముఖమైనవి. మాంగల్యానికీ, సౌభాగ్యానికి ఎందుకో శనగల్ని సింబాలిక్‌గా వాడతారు మరి!

వీటికి చలవచేసే గుణంవుంది. కానీ, కొద్దిగా వాతాన్నీ, ఉబ్బరాన్నీ కలిగిస్తాయి. కఫవ్యాధులలో మంచివి. జ్వరాన్ని పోగొడతాయి.

నానబెట్టి సాతాళించిన శనగలు బలాన్నిస్తాయి. రుచికరంగా వుంటాయి. చలవ. ఆరోగ్యానికి హానిచెయ్యవు. కాని, పరిమితంగా తీసుకోవాలి.

మాంసకృత్తులు పుష్కలంగావున్న ఆహార పదార్థం కాబట్టి. జీర్ణశక్తినిబట్టి ఉన్నప్పటికిని తరచూ తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

ఎండుశనగల్ని వేయించి తిన్నాపై ఫలితాలుంటాయి. పులుసు, వగైరాలు చేసుకోవచ్చుగాని కొంచెం ఖరీదెక్కువ. అజీర్తిని పెంచుతాయి.

నానబెట్టి మొలకగట్టి, ఎండించి, వేయించి, పిండి పట్టుకున్న శనగ పిండి ఎక్కువ ఉపయోగంగా వుంటుంది. బజార్లో కల్తీమయంగా వుండే శనగపిండితో అనారోగ్యం తెచ్చుకునే కన్నా "మాల్ట్ పద్ధతిలో తయారయిన శనగపిండి ఆరోగ్యకరం. బలం. అతికోమలంగా పనిచేస్తుంది. రుచి ఎక్కువ. వేడి చేయదు.

మొక్కగట్టిన శనగలతో గారెలు చేసుకోవచ్చు. కట్టు కూడా చేసుకోవచ్చు.

వేయించిన శనగపప్పు లైంగిక శక్తిని పెంచుతుందని కొందరి మతం.

నువ్వులు

అశుభానికి, ~~శుభానికీ~~, గ్రహచార శాంతికి, శనిగ్రహ ఉపశాంతికీ, రజస్వల మైలకు, శద్దినాలలో తర్పణాలకు, ఇంకా అనేక శాంతి అశాంతులన్నింటికీ నువ్వులు లేనిదే హిందువులకు గడవని స్థితి.

ఏ యింట మరణం లేదో ఆ యింట్లోంచి గుప్పెడు నువ్వులు తెమ్మన్నాడట బుద్ధుడు. నువ్వులే ఎందుకడిగాడంటే, ఇటువంటి విషయాల్లో నువ్వుల ప్రాధాన్యత అటువంటిదే కాబట్టి!

ఆరోగ్యాన్కి, అనారోగ్యానికూడా నువ్వులు పెట్టింది పేరే!

బలం ఇవ్వడంలో ఎంత శక్తిగలదో వేడి చేయడంలో అంతే సమానమైనది.

వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. చర్మ రోగాలన్నింటిలోనూ పథ్యంగా వుంటాయి. మూలవ్యాధులకూడా పథ్యమే! రక్తాన్ని వృద్ధిచేస్తాయి. స్త్రీలకు రుతురక్తాన్ని అధికంగా వెళ్ళేలా చేస్తాయి. వొంటికి నీరు వచ్చిన (Oedema) వాళ్ళు కురుపులతో బాధపడే వారికి నువ్వులు మేలు చేస్తాయి.

నల్లనువ్వుల్ని (పొట్టు తియ్యనివి) మెత్తగా పిండిలా చేసి, రెట్టింపు పంచదార కలిపి మజ్జిగతో తాగిస్తే విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

లేత మారేడుకాయల గుజ్జులో సమానంగా నల్లనువ్వుల పిండిని కలిపి పెరుగుమీగడ తేటతో తాగిస్తే విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

పొట్టుతీసిన నువ్వులు తీక్షణంగా పనిచేస్తాయి. ఇవి కడుపులో లివర్, స్ప్లీన్, పాంక్రియాజ్ అనే అవయవాలను చెడగొట్టే స్వభావం కలవి. అందుకని అతిగాతింటే, కామెర్లు మధుమేహం ఇలాంటివి రావచ్చునంటారు వైద్యులు.

నువ్వుపొడి

నల్లనువ్వుల్ని దోరగా వేయించి తగినంత ఉప్పు కలుపుకు తింటే, పెద్దగా వేడిచేయదు. కాని, ఆలస్యంగా జీర్ణం అవుతుంది .బలకరం|

చిమ్మిరి

నల్లనువ్వులలో బెల్లం కలిపి దంచి వుండలు కట్టుకు తినడం మనవాళ్ళకి కొత్త విషయమేమీ కాదు. తెల్లనువ్వులు ఎక్కువ అనారోగ్యం, నల్లవి వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. చర్మరోగాలకు పథ్యం.

తెలకపిండి

బాగా వేడిచేస్తుంది నీరు (Oedma) తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బులకు మంచిది. వేడి తత్త్వంవున్న వ్యక్తులు దీన్ని ఎక్కువగా తినకపోవడమే మేలు.

నువ్వుల నూనె

ఆరోగ్యకరం. ఆకల్ని పుట్టిస్తుంది. బలకరం. వీర్యవృద్ధి నిస్తుంది. నెలసరి సక్రమంగా వచ్చేలా చేస్తుంది. పైత్య రోగాలను పెంచుతుంది. వేడి.

వంటికి నీరు పట్టిన వాడు నువ్వుల నూనెతో వంటలు చేసుకుంటే మంచిది.

దగ్గు, ఆయాసం, ఇస్నోఫిలియాలలో నువ్వుల నూనె వడకపోవచ్చు. చూసుకు తింటే మంచిది.

మూత్రవ్యాధులున్న వారికి ఇది చెడు కలిగిస్తుంది. గర్భవతులకు నువ్వులు ఏరూపాన తీసుకున్నా గర్భస్రావాన్ని చేయవచ్చు.

నువ్వుల నూనెలో ఇంగువని కలిపి వేయించి ఆ

నూనెని ఆహార పదార్థాలలో నేతికి బదులుగా వాడుకోవచ్చు. తగని వేడి,

ఏమయినా, ఎప్పుడూ వేడి చేసిందని బాధపడే వ్యక్తులు నువ్వులకు నువ్వులొదులుకోవడం మంచిది.

వేరుశనగ

చిన్నా, పెద్దా ఇంటిల్లి పాదికీ ఇష్టమయిన ఆహారం వేరుశనగపప్పు. రుచికరం, బలకరం. కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. పైత్యం చేస్తుంది, వాతపు నొప్పుల్ని పాత కాలం నాటివి బయట పెడుతుంది. మలబద్ధకం చేస్తుంది.

వేరుశనగ నూనె

గింజలకన్నా తక్కువ దోషయుక్తం. విరేచనాన్ని సాఫీగా జారీచేస్తుంది. మలాన్ని మృదువుగాచేసి గట్టిగా రాళ్ళుగా పెంటికలుగా వెళ్ళడాన్ని తగ్గిస్తుంది. మూత్రం అతిగా అవడాన్ని ఆపుతుంది. నువ్వుల నూనెకన్నా ఆరోగ్య కరం వేడిచేసే విషయంలో!

వేరుశనగ చెక్క

కూరలలోకి, పచ్చడిగానూ బావుంటుంది. రుచికరం. కొద్దిగా వాతం చేస్తుంది. బలకరం.

బెల్లం, పంచదార, ఇవి వేరుశనగ పప్పులకు విరుగుడు.

బార్లీ

ఇది ఇంగ్లీషు పేరు. బాగా చలవచేస్తుంది. తియ్యని పదార్థాలు దీనిలో ఎక్కువ శాతంలో వున్నాయి. మూత్రాన్ని అత్యధికంగా జారీచేస్తుంది. నీరసాన్ని శోషనీ నివారిస్తుంది. చిక్కగా మరిగించి తాగితే ఎక్కువ ఫలితం కన్పిస్తుంది.

బజార్లో దొరికే బార్లీ పొడికన్నా, బార్లీ గింజల్ని కొనుక్కొని వాడుకోవడమే మంచి.

అన్ని కఫరోగాల్లోను, పైత్యపు లక్షణాల్లోను, వాత వేదనలలోను, అయాసం, ఉబ్బసాల్లో కూడా ఇది పథ్యమే!

నీరసించిన వారూ, కృశించినవారూ, దుర్బలులు, జ్వరంవంటి వ్యాధులకు పథ్యం చేస్తున్నవారూ వాటిని తీసుకోవడం అవసరం.

మామూలువారు తాగితే, శుక్రవర్ధకం. లైంగిక కార్యం తరువాత నీరసాన్ని తగ్గిస్తుంది. తక్షణ శక్తినిస్తుంది.

బార్లీ జావలో ఉప్పుగాని, పంచదారగాని, రెండుగాని కలిపి తాగితే శోష, ఎండదెబ్బ విరేచనాలు వాంతులలో నీరసాలు తగ్గుతాయి.

రోగి బలాన్ని కాపాడడానికి బార్లీ అతి ముఖ్యమైన ఔషధం.

కొద్దిగా మలబద్ధకంచేస్తే చేయవచ్చు.

సగ్గు బియ్యం

తేలికగా జీర్ణం అవుతాయి. చలవ చేస్తాయి. మృదువుగా పనిచేస్తాయి. విరేచనాలు తగ్గిస్తాయి. జిగట విరేచనాలలో పేగులు శిథిలం కాకుండా కాపాడతాయి. జ్వరంలోను, వడ దెబ్బలోను, విరేచనాలలోను సగ్గుబియ్యం జావలో ఉప్పు పంచదార కలిపి తాగిస్తే శోష, అలసట, నీరసం, బలహీనతలు తగ్గుతాయి. బార్లీ, సగ్గు బియ్యాలు సమాన గుణాలు కలవే!

సగ్గుబియ్యం తరతరాలుగా భారతీయ సాంప్రదాయంలో వస్తున్న ఆహారం.

సగ్గుబియ్యం పాయసంలో ఏలక్కాయల పొడి, కిస్‌మిస్ పళ్ళు, జీడిపప్పు కలుపుకుని తాగితే బలం. చలవ. వీర్యవృద్ధి శక్తినిస్తుంది.

నెయ్యి వేసుకుని దీన్ని తీసుకుంటే దోషముండదు.

బఠాణీలు

తియ్యగా వుంటాయి. చలవచేస్తాయి. చక్కగా వేగినవి మంచినవి.

ఎక్కువగాతింటే వాతం చేస్తాయి. బలకరం.

బఠాణీలు కొని, దోరగా వేయించి పిండి పట్టించి కస్తీ శనగపిండికి బదులుగా దీనిలో ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసుకుంటే పిల్లలకు ఆరోగ్యం.

పచ్చి బఠాణీలు కూరగా పనికొస్తాయి.

కందగడ్డ

"దురద"ను పెట్టింది పేరు. ఆకలిని పుట్టించి తీసుకున్న ఆహారాన్ని వంటబట్టేలా చేస్తుంది. వేడిచేసే విషయంలో కంద ఏమాత్రం మొహమాటు పడదని మనవి.

మలబద్ధకంవున్న వారూ, ముఖ్యంగా మొలల వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారూ, కందను బాగా వాడుకోగలిగితే వుపశమనం కనిపిస్తుంది.

మామూలు కందకన్నా అడవికంద ఈ విషయంలో ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

వండడంలో లోపంవుంటే, కందని తరిగిన కత్తిపీట కూడా దురదగానే వుంటుంది. మరి! ఎలర్జీ, చర్మ వ్యాధులున్న వ్యక్తులు కందని తినకుండా వుండటమే మంచిదని భావ ప్రకాశ కారుని వార్నింగ్.

కందని ఊరగాయ పచ్చడిగా చేసుకుంటారు. రుచి కరం. బెల్లం పాకంలో కలుపుకుని లేహ్యంలా చేసుకు తింటే, మొలలు, దీర్ఘ వాత వ్యాధులలో పథ్యంగా వుంటుంది.

కానీ, బి.పి. రోగులకు ఇది మంచిదికాదు.

సూరణ మోదకం

కందగడ్డతో వైద్యపు ప్రయోజనాలు చాలా వున్నాయి. స్వంత వైద్యానికి పనికొచ్చేవి తక్కువగా వున్నాయి కాబట్టి వాటిని ఇక్కడ అంతగా ప్రస్తావించడంలేదు.

అయితే, కంద తో ఆరోగ్య రక్షణకు పనికొచ్చే సులువైన ఫార్ములా ఒకదాన్ని ఇక్కడ పేర్కొంటున్నాను

ఈ ఫార్ములాలో దాదాపుగా అన్నీ వంటగదిలో దొరికే సరంజామాతోనే వున్నాయి.

కందగడ్డరసం, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, చిత్రమూలం (ఈ పేరుతో బజార్లో దొరుకుతుంది) జీలకఱ్ఱ ఇంగువ, వాము—వీటిని సమానభాగాలుగా పొడిచేసి ఆ పొడిలో నాలుగోవంతు సైంధవ లవణం వేసి, ఈ మొత్తాన్ని ముద్దగా చెయ్యాలి. ఈ ముద్దని నిమ్మకాయల రసంలో వూర వేసి ఓ రోజంతా వుంచి మర్నాడు తీసి కుంకుడు కాయంత మాత్రలుచేసి రోజూ ఒకటి తీసుకుంటే, మూలవ్యాధులు నశిస్తాయి. కడుపులో అజీర్తి దోషాలు, విరేచనాలు తరచూ అవడం, రక్తం పడుతుండడం, వాత వ్యాధులన్నింటిలో ఇది పథ్యం. బలం కలుగుతుంది. రక్త పుష్టినిస్తుంది. మొలలపోటు తగ్గుతుంది, చిరాకు తగ్గుతుంది.

ముల్లంగి

లేత ముల్లంగి దుంపలు రుచికరం. అజీర్తిని పోగొట్టి, ఆకల్ని పెంచుతాయి. తేలికగా అరుగుతాయి.

ముదురు ముల్లంగి వేడిచేస్తుంది.

ముల్లంగి ఆకులు లేతవి చాలా ఆరోగ్యకరం. ఆకు కూరలా వండుకోవచ్చు. మధుమేహ రోగులకు మంచిది.

ముల్లంగి దుంపతో వేపుడు కూర చేసుకోవచ్చు. పచ్చి దుంప కఫం చేస్తుంది.

ముల్లంగి రసాన్ని పంచదారతో కలిపి రోజూ తీసుకుంటే మూత్ర పిండాలలో రాళ్లు కరుగుతాయి.

ముల్లంగి దుంపలతో 'వరుగు'లు చేసుకుని తినవచ్చు.

ఆయాసం, దగ్గు, జలుబులు, తగ్గిస్తుంది. చలవచేస్తుంది. మూత్రం ఫ్రీగా వెళ్ళేలా చేస్తుంది.

సుఖ వ్యాధులున్న వారికి, ఇతర మూత్రవ్యాధులన్నింటికీ ముల్లంగి ఉపయోగకరం.

కడుపులో నొప్పి, అజీర్తి, చర్మంపైన దద్దుర్లు జలుబులకూడా ఇది పథ్యం. కామెర్లలో కూడా వాడవచ్చు.

బంగాళాదుంప

బలకరమైనదేగాని, వేడి చేస్తుంది. వొంటికి నీరుపట్టించి, వాతం చేస్తుంది. ఏనాటి పాత నొప్పుల్నో బైటపెడ్తుంది. మూత్రంలో "ఆల్బుమిన్" వున్నవాళ్లు అస్సలు తినకూడదు. మధుమేహ రోగులకు పూర్తి నిషిద్ధం.

ఇంగ్లీషువారి దుష్టపాలనకు చిహ్నంగా మిగిలాయి ఈ బంగాళాదుంపలు!

చామదుంపలు

బంగాళాదుంపలకన్నా మంచివి. చలవ చేస్తాయి. రుచికరం, బలకరం. కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. మధుమేహానికి మాత్రం మంచివికావు. మిగతా మూత్ర వ్యాధు

లన్నింటిలోనూ నిర్ణయంగా వాడుకోవచ్చు. కొద్దిగా వాతం చేస్తాయి. మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తాయి.

పెండలం

గట్టిగా రాయిలా వుండేది కర్ర పెండలం. శంఖంలా తెల్లగా ఉండేది తెల్ల పెండలం. పొడవుగా లావుగా ఏనుగులా మారింది మామూలుగా మనం ఇంట్లో వాడుకునే పెండలం.

ఈ మూడోరకం పెండలం చలవ చేస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని రానీయదు. మధురంగా వుంటుంది. కాని, కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. కొద్దిగా వాతంచేసే స్వభావం వుంది దీనికి!

బలకరం. శుక్రవర్ధకం. లైంగికశక్తిని పెంచుతుంది. ఆకల్ని కలిగిస్తుంది. కామెర్లలో పథ్యం. మధుమేహానికి విరుద్ధం. బెల్లం తింటే దీని దోషం వుండదు.

చిలగడదుంప

చిరగడదుంప అనికూడా పిలుస్తారు. కొన్ని ప్రాంతాలలో గెనుసు గడ్డలని కూడా అంటారు. చిన్న పిల్లలకు చాలా ఇష్టమైన ఆహారం. కూరగా, వుడకబెట్టి, కాల్చుకుని తినవచ్చు. కమ్మగా, రుచిగా, తియ్యగా వుంటాయి. బలకరం. తృప్తినిస్తాయి. చలవ, మలబద్ధకాన్నిస్తుంది. కఫాన్ని చేస్తుంది. అతిగా తింటే ఉబ్బరం. ఆరోగ్యవంతులకు మాత్రమే ఇది పరిమితం. వ్యాధిగ్రస్తులకు పూర్తిగా అపథ్యం.

మిరపకాయలు

ఏ దుర్ముహూర్తాన విదేశీ శక్తులు మన దేశాన అడుగు అడుగుపెట్టాయో, అదే ముహూర్తాన మిరపకాయలు కూడా ప్రవేశించాయి.

కేవలం రుచిని కల్గించే ఒక్క గుణం వలన మనం దీని సమస్త దుర్గుణాలనీ భరించక తప్పడంలేదు. మూత్రవ్యాధులకి మిరపకాయలు చేసే చెరుపు చెప్పనలవికాదు.

మిరపకాయలకన్నా, సాంబారుపొడి, కారప్పొడి వగైరాల్లో గింజల్నీ, తొడిమల్నీ దంచి కలుపుకుంటే కొంతలో కొంత నయం.

కారాన్ని తడిపి గడ్డలమీద కట్టడం, ఎముకలు విరిగినప్పుడు కారాన్ని పూసి కట్టుకట్టడం వంటి మోటు చికిత్సలు చేసే మహానుభావులు లేకపోలేదు. వారి బారినుంచి కాపాడడంకోసమే ఈ వివరణ!

సొరకాయ

అత్యంత శక్తివంతమైన ఆహారం. చలవచేసే విషయంలో తిరుగులేనిది. లైంగిక శక్తిని అద్భుతంగా పెంచుతుంది. ఆనప(బ) అనేది దీని ముద్దుపేరు. జలుబు చేస్తుందని అనుకొంటారుగానీ అందరి విషయంలోనూ అది నిజంకాదు.

సొరకాయతో పప్పు, పులుసు, కూరలు, మినప్పప్పులో రుబ్బి రొట్టెలు, వడియాలు కూడా చేసుకోవచ్చు.

సొరగింజలలో పప్పు సొరకాయకన్నా చలవ. మూత్ర రోగాల్ని పోగొట్టే శక్తి దీనికెక్కువ. వీర్యానికి పుష్టినిచ్చి,

శీఘ్రస్ఖలనాల్ని నివారిస్తుంది. గింజల్ని ఎండించి, వలుచుకుని ఆ పప్పును నేరుగాగానీ, పాయసంలో కలుపుకునిగానీ, పొడి చేసి ఉప్పూకారం కలుపుకుని అన్నంలోగాని తింటే అమిత శక్తి.

యునానీ వైద్యంలో కూడా, సొరగింజల పప్పు లైంగిక శక్తిని పెంచే ప్రముఖ ద్రవ్యమే!

సొరకాయ తెలుపు పసుపుగా వున్నా దానికన్నా అకు పచ్చగానూ, లేతగానూ వున్నది సర్వశ్రేష్టం.

బీరకాయ

పెద్ద బీరకాయ ఒళ్లు పెరిగేలా చేస్తుంది. కొవ్వును ఏర్పరుస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. బాగా చలవ. బలం.

చిన్న బీర కొవ్వును అంతగా పెంచదు. కొద్దిగా వాతం, నెమ్ముల్ని కలిగిస్తుంది. చలవ. ఆకల్ని పెంచుతుంది.

కుష్టు,క్షయ, సుఖవ్యాధులు, మూత్రవ్యాధులన్నింటిలో పథ్యం. మగతనాన్ని పెంచుతాయి.

వాత శరీరం వున్న వ్యక్తులకి మాత్రమే, బీరకాయలు అతిగా తింటే జలుబు చేస్తాయి. వేడితత్వానికి బీరకాయలు పథ్యం, ఉబ్బసం వున్న వారికైనా, వాళ్ళకు బీరకాయలు సాయపడవ్! కడుపులో మంట, పైత్యం, కాళ్ళూచేతులు పీక డం వంటి లక్షణాల్లో ఇది మేలు చేస్తుంది. అన్ని వ్యాధుల్లోనూ ఇది పథ్యమే!

బీరకాయలు పథ్యం కూరలని, జబ్బుపడ్డవారికే పథ్యం పెట్టేందుకు మాత్రమేనని చాలామంది దురభిప్రాయం.

కాని, బీరకాయల్ని తరచూ ఏదోకరూపంలో తీసుకుంటే లైంగిక శక్తినీ, తృప్తినీ పెంచుతాయని తెలుసుకున్నాక ఇంత మాట అనగలరా?

నేతిబీర

బీరకన్నా నేతిబీరలో సుగుణాలెక్కువ. రుచికూడా ఎక్కువే!

ఎక్కిళ్ళను తగ్గిస్తుంది. విషజ్వరాల్ని, సుఖవ్యాధుల్ని చక్కగా నివారించేందుకు దోహదపడుతుంది. పైత్యాన్ని రూపు మాపుతుంది.

శరీర ధాతువులన్నింటినీ సమస్థితిలో వుంచుతుంది. బాగా చలవ చేస్తుంది.

కాని ఎక్కువగా దొరకదు. అది మన దురదృష్టం.

పొట్లకాయ

ఇదికూడా పథ్యంకూరే! సనాతన ఛాందసులుమాత్రమే తినేకూరని చాలామంది దీన్ని ఈసడించుకోవడం ఓ ఫ్యాషన్.

గుండె జబ్బుల్లోను, కామెర్లలోను, అల్సర్లలోని పైత్యపు లక్షణా లన్నింటిలోను ఇది మేలుచేస్తుంది.

పాలతో వండుకుంటే ఎక్కువ రుచి. ఎక్కువ చలవ. నీరసం, శోష, గుండెదడ, నొప్పులు, అతి వేడిలతో బాధపడే

వారంతా పొట్లము కూరగా చేసుకు తినండి. వ్యాధులు తగ్గి ఆహారం తీసుకునే వారికి ఇది పథ్యమే!

చిక్కుడు

మధురంగా వుంటాయి అమితమైన శక్తి నిస్తాయి. మాంసకృత్తులు అధికం బాగా చలవ చేస్తాయి. కొంచెం అల స్యంగా అరుగుతాయి. జీర్ణశక్తినిబట్టి తీసుకుంటే వాతాన్ని పటాపంచలు చేస్తాయి.

చిక్కుడు గింజలు ఎక్కువ శక్తివంతం. వీటిని గుగ్గిళ్లుగా తాళింపు పెట్టుకుని తింటారు. పుష్టినిస్తాయి.

శాంతి పొడనికూడా ఆరోజు ఆహారంలో తీసుకుంటే చిక్కుడు అన్ని వ్యాధుల్లోనూ మేలుచేస్తుంది.

ఊపిరితిత్తులలో వచ్చే వ్యాధులలో మంచిది. పురుషత్వాన్ని పెంచుతుంది. కొద్దిగా మలబద్ధకం చేస్తుంది.

గోరుచిక్కుడు

చలవ చేస్తాయి. రుచికరం. కాని, దీని కూర కడుపులో మంటుని పెంచుతుంది. అజీర్తి చేస్తుంది.

జీర్ణశక్తిని బట్టి అప్పుడప్పుడు పరిమితంగా తింటూ వుంటే బలకరం.

కాకరకాయ

వృక్షాన్ని దైవంగా పూజించే భారతీయ సంస్కృతిలో ఇన్ని వృక్ష సంబంధమైన విషయాలు ఆహార పదార్థాలుగాను వైద్యపరమైన ద్రవ్యాలుగాను ఎంతో మేలు చేస్తున్నాయి.

రొట్టెలు, జామ్‌లూ, మాంసం ఇలాంటి వాటితోనే కడుపు నింపుకునే పాశ్చాత్య సంస్కృతి మనకన్నా ముందు నడుస్తోందేమోగాని, ఆరోగ్యంగా నడుస్తోందని మాత్రం అన డానికి వీల్లేదు.

కాకరకాయునే చూడండి—ఎంత వింత పదార్థమో—అంత చేదుపుట్టుగా వున్నా వండుకునే పద్ధతిలో వండితే ఎంత రుచికరం....ఎంత గుణకరం—ఎంత ఆరోగ్యకరం.

కానీ దురదృష్టవశాత్తూ మన ఆహార అలవాట్లు వృక్ష సంపద మనకి ప్రసాదిస్తోన్న వరాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగ పరచుకునే పద్ధతిలో వుండటం లేదనేది నిర్వివాదం.

కాకరకాయ ఆకలిని పెంచుతుంది ఆహారాన్ని అరి గిస్తుంది—వంటబట్టేలా చేస్తుంది. కఫ వ్యాధులూ, ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తుల్లో నెమ్ము చేసిన వ్యాధిలో ఇది ఎంతో వుపయోగకరం. మధుమేహ రోగులకు ఇది చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు.

ఈ ఆధునిక యుగంలో ఎవరైనా, కాకరకాయలరసం తాగటం—వంటి మోటు చిట్కాలు చెప్పడం క్షమించరాని నేరం కాని ఆహారపదార్థంగా కాకర వాడకాన్ని పెంచమని సూచించడంలో తప్పు లేదు

పక్షవాతం లగాయతూ అన్ని వాత వ్యాధుల్లో కాకర కాయ పథ్యం. రక్తదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. చివరికి బీపీ వ్యాధి గ్రస్తులకూ కూడా మంచిదే. కాకపోతే కారం అతిగా కూర్చి తింటే, ఆ కారం వలన చెడు జరిగితే, అందుకు కాకరకాయ

బాధ్యత లేదు. ఆఖరికి కామెర్లలో కూడా కాకరకాయ పథ్యమే! పులుపుకారాలు తగ్గించో అసలు లేకుండానో కాకరని వండుకొంటే పైత్యం చెయ్యదు. కడుపులో మంటరాదు

చిన్నకాకర పెద్దకాకర కన్నా ఎక్కువగా ఆకలిని పుట్టిస్తుంది ఎక్కువ గుణకారి.

ఆగాకర

అతిచిన్న కాకరకాయ లివి. కొద్దిగా తెల్లగా వుంటాయి. కాకరంత వేడిచెయ్యవు. మలబద్ధకాన్ని పోగొడతాయి.

గ్యాస్ట్రబుల్, పేగుపూత ఉన్నవారికి కూడా ఇది నిస్సందేహంగా పథ్యమే!

దగ్గు, జలుబు, ఆయాసాల్ని తగ్గిస్తాయి.

ఆకల్ని బాగా కల్గిస్తాయి. చర్మానికి కాంతినిస్తాయి. సర్వ విషదోషాలను నెమ్మదిస్తాయి.

ఎక్కిళ్లు, మూల రోగాలు, మూత్ర రోగాలలో ఇవి ఫలితాల్నిస్తాయి.

మధుమేహ రోగాలపైన ఆగాకర బ్రహ్మాస్త్రమే!

నువ్వులనూనెలో ఆగాకర ముక్కలు వేసి నానించి కొన్నాళ్ళుంచి ఆతర్వాత ముక్కల్ని తీసేసి, ఆ నూనెను పుళ్ళపైన రాస్తే పుళ్లు మాడతాయని శాస్త్రం.

చెమ్మకాయలు

రుచిగా వుంటాయి. కాని, వాతాన్ని, వేడినీ కల్గిస్తాయి. అతిగా తింటే నెమ్ము చేస్తాయి. మూలవ్యాధులకు కారణా లౌతాయి. అజీర్తి చేస్తాయి. మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి. అపథ్య మైనవనే చెప్పాలి.

దొండకాయ

"బింబీ బుద్ధి నాశినీ" అన్నారు. దొండకాయ మెదడును నిస్తేజం చేస్తుందని దీని భావం.

కాని, పరిమితంగా తీసుకుంటె బలకరం. చురుకు దనాన్నిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తుంది. కఫవ్యాధులలో కొంతమేలు చేస్తుంది. కాని, తేలికగా అరగదు. పులుపు రుచి కలిగివుంటుంది. కాబట్టి, కడుపులో మంట చేయువచ్చు. కడుపు ఉబ్బరాన్ని పెంచుతుంది.

కామెర్ల వ్యాధిలో ఇది పథ్యం. దగ్గు, జలుబులను తగ్గి స్తుంది. శ్వాసాన్నికూడా శాంతింప చేస్తుంది.

పరీక్షలకు చదూకునే ఉప్పుడు, మెదడుతో ఎక్కువ పనిబడి నప్పుడు, తప్ప మిగతా సమ యాల్లో జీర్ణశక్తిని బట్టి దొండని వండుకోవచ్చు. బల కరం.

బెండకాయ

జిగురుగా వుండే స్వభావం కలది. లేత కాయల్ని ఎంచుకుని వండుకోవాలి. రుచికరం. కొంచెం మలబద్ధకం చేస్తాయి. బలాన్నిస్తాయి.

దీర్ఘకాలం వాతపు నొప్పుల్తో బాధపడుతున్నవారు బెండకాయని దూరంగా వుంచడమే మంచిది.

కాని, వేడిచేసే తత్త్వం వున్నవారిని బెండకాయ ఏమీ చెయ్యదు. చలవనిస్తుంది. పుల్లని మజ్జిగతో బెండకాయని వండుకుంటె దానిలోని వాతదోషం తగ్గుతుంది.

పేగులు అర్చుకునిపోయి, తీసుకున్న ఆహారం ఇమడని వ్యక్తులకు బెండకాయులకూర మేలుచేస్తుంది.

వంకాయ

బాలా వార్తాకం అంటే. లేత పిందెలుగా వున్న వంకాయ ఆరోగ్యకరం, బలకరం.

ఎలర్జీలు, చర్మరోగాలు, ఆయాసం, ఉబ్బసం వున్న రోగులు వంకాయని ముందుగా అనుమానిస్తారు. కాని, లేత వంకాయ వారికి అంతగా హాని చేయకపోవచ్చు. తిని చూచుకుని, పడకపోతే ఆపడం మంచిది. కామెర్లలో కూడా లేత వంకాయ పథ్యమేనని వైద్య చింతామణిలో వుంది. ఈ లేత వంకాయలు వాతం, పైత్యం చెయ్యవు. తేలికగా అరుగుతాయి. మలమూత్రాలను జారీ చేస్తాయి. శుక్రవర్ధకం.

ముదురు వంకాయని అసలు తినకుండా వుండడమే మంచిది.

నూనెలో వేయించిన వేపుడుకూర కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. ఆరోగ్యం.

వంకాయ తొడిమని అరగదీసి మొలలపైన రాస్తే బాధ ఉపశమిస్తుంది.

వంగపండు పైత్యకారి. పండిన వంకాయతో పరుగు పెట్టుకుంటారు. రుచికరం, బలం, పుష్టినిస్తాయి. హృదయ వ్యాధులలో మంచిది. వంగపండు, నువ్వులు, మిరియాలు కూడా చేసుకోవచ్చు.

వంకాయ బాగా లేతగావున్న దాన్ని నిప్పుల మీద కాల్చి, అల్లం—ఇతర రుచికర పదార్థాలు కలుపుకుని, కొంచెం బెల్లం కూడా చేరిస్తే పైత్యం తగ్గుతుంది, ఆపరేష నయిన వారికి పథ్యంగా వుంటుంది.

దోస

దోసకాయ మూత్రవ్యాధుల్లో బాగా ఉపయోగపడు తుంది. దోసగింజలు మూత్రాన్ని జారీచేయడంలో బాగా ఉప యోగిస్తాయి. గుండె వ్యాధులవలన, మూత్ర వ్యాధుల వలన నీరుపట్టిన వ్యక్తులకూ, రక్తపోటు వున్నవారికి, కామెర్లు తదితర లివర్ వ్యాధులు వున్నవారికీ మూత్రాన్ని ఎక్కువగా నడిపించే మందులు వాడవలసి వుంటుంది అలాంటి పరిస్థితుల్లో దోసగింజలు ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి,

దోసగింజల్ని ఎండబెట్టి, వేయించి, పొడిచేసి పంచదార కలుపుకుని తింటే, బలం, వీర్యవృద్ధి. పైన చెప్పిన వ్యాధులు, ముఖ్యంగా మూత్రంలో రాళ్ళతో బాధపడేవారు, రక్తదోషాలు, పేగుపూత, విషజ్వరాలు శమిస్తాయి.

మధుమేహ రోగులు కూడా దోసగింజల పొడిలో ఉప్పు కలుపుకుని రోజూ తీసుకుంటే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

దోసకాయ కన్నా గింజలు ఆరోగ్యకరమైనవి.

పేగుల కదలికని (Peristalisis) పెంచి విరేచనం సాఫీ అయ్యేలా చేస్తాయి.

దోసగింజలు, కొబ్బరి పువ్వుల్ని ఎండించి పొడిచేసి రోజూ పాలలో కలుపుకు తాగితే నెత్తురులో గ్లూకోజ్ స్థాయి తగ్గి, మధుమేహ వ్యాధిలో ఉపశమనం.

దోసగింజల పొడి వాతపు నొప్పుల్ని కూడా అద్భుతంగా తగ్గిస్తుంది. సయాటికా, నడుంనొప్పి, కీళ్ళవాతాలు తప్పకుండా తగ్గుతాయి.

పండిన దోస కర్బూజా పండులా చలవ చేస్తుంది. మూత్రాన్ని మలాన్ని ఎక్కువగా జారీ చేస్తుంది. కాని తేలికగా అరగదు.

దోసకాయ పై వాటికన్నా గుణాలు తక్కువ కాని, రుచికరం. మూత్రవ్యాధులకు మంచిది. విరేచనాలౌతున్నప్పుడు తినకూడదు.

మూల వ్యాధితో బాధపడేవారు దోసని విడవకుండా తినమని వైద్యుల సలహా!

దోసకాయ కడుపులో మంట, పేగుపూతలున్న వారిని కొద్దిగా బాధిస్తుంది.

బుడమదోస

కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది. తియ్యగా వుంటుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. మలబద్ధకాన్ని పోగొడ్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది.

దోసకాయలా బుడమదోస పైత్యాన్ని పెంచదు. పండినదైతే రక్తదోషాలకు మంచిది.

మలమూత్రాలపైన దోసతో సమాన గుణాలు దీని కున్నాయి. కాని, చేదు రుచి వలన దీని వాడకం తక్కువ.

పచ్చి బుడమదోసతో పరుగులు పెట్టుకొంటారు. ఇవి పిల్లల కడుపులో పాముల్ని హరిస్తాయి. ఎక్కువగా తింటే విరేచనాలౌతాయి.

బూడిదగుమ్మడి

బలాన్ని కల్గించే ఆహార పదార్థాలలో బూడిదగుమ్మడి అతి ముఖ్యమైంది.

లేతకాయ శ్రేష్టం, చలవ. ముదిరినకాయ కఫదోషాల్ని కల్గించవచ్చు. పండినకాయ వలన విరేచనాలవుతాయి. మల బద్ధకం వున్నవారికి మంచిది.

లేత బూడిద గుమ్మడికాయ ఆకల్ని పుట్టిస్తుంది. చక్కగా అరుగుతుంది. మూత్రవ్యాధులన్నింటికీ ఎంతోమంచిది.

మూర్ఛలు, ఫిట్స్, ఇతర మానసిక వ్యాధులన్నింటిలో రోజూ బూడిదగుమ్మడితో వండిన వంటకాలు పెట్టడం అవస రం అంటున్నారు డా॥ వి. జి. దేశాయి.

రక్తనాళాలను సంకోచింప చేస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని నివారిస్తుంది. మూలవ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులలో బూడిదగుమ్మడి అద్భుతమైన ఫలితాన్ని కనబరుస్తుంది.

నిద్రపట్టని వ్యాధి (Insemnia) తో బాధపడే వారు, మలబద్ధకం వున్నవారు బూడిద గుమ్మడిని తరుచూ వాడు కుంటే ఉపయోగం.

బూడిదగుమ్మడి గింజలు కాయకన్నా ఎక్కువ శక్తి నిస్తాయి. కడుపులో పాముల్ని చంపుతాయి.

బూడిదగుమ్మడి వేరును దంచి, వేణ్ణీళ్ళతో తాగితే, ఆయాసం తగ్గి, శ్వాస హాయిగా ఆడుతుంది. బూడిదగుమ్మడి విత్తనాలను ఎండించి పొడిచేసుకుని కూడా తినవచ్చు.

ఆహారపదార్థాలలో తినడం ఇష్టపడనివారు బూడిద గుజ్జును పిండి తీసిన రసంలో పంచదారో, తేనో కలిపి తాగితే బలకరం. ఈ నీళ్ళని పారబోసి కేవలం గుజ్జునే వాడుతుం టూరు మనవాళ్ళు. దీని నీళ్లుకూడా బలాన్నిస్తాయి. గుమ్మడి గుణాలన్నీ వీటికున్నాయి.

టి. బి. రోగంలో ఈ నీళ్ళనీ, గుజ్జునీ ఏదోక రూపంలో లోపలికి తీసుకుంటే వ్యాధి నయమయ్యే కాలం సగానికి తగ్గు తుంది.

మధుమేహ రోగులకున్నాడా ఇది అద్భుతమైన శక్తి నిస్తుంది.

మూత్రంలో రాయి, చీము, సుఖవ్యాధులలో చికిత్సకు అనుపానంగా దీన్ని సేవిస్తే త్వరగా తగ్గుతాయి.

బూడిదగుమ్మడి రసం, గుజ్జు పాలు సమానంగా కలిపి, సన్నసెగన కాచి దించి దానికి మూడోవంతు ఎండించిన పెద్ద ఉసిరికాయల (ఊరగాయ పెట్టుకునే కాయలు—ఆమలకి అంటారు) పొడిని కలిపి పటిక బెల్లంతో పాకం పట్టుకుని హల్వా పద్ధతిలో చేసుకుతింటే అమితమైన బలవర్ధక ఆహారం. నిలవ ఉంటుంది కాబట్టి, రోజూ పిల్లలకు పెడితే ఎదుగుదల బావుంటుంది. కడుపులో మంట, పేగుపూత, అమీబియాసిస్

అనే జిగురు విరేచనాల వ్యాధులలో ఇది పోషణనిస్తుంది. అధి కంగా ఋతుస్రావం (మైల) వెళ్ళే స్త్రీలకి ఇది పథ్యం.

అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైంది_లైంగిక శక్తిని పెంచ డానికి, వంటింట్లో దొరికే మందు, మోతాదు అటూ ఇటూ వున్నా చెడు చేయనిది, అనేక విధాల ఉపయోగపడేది_ఇంత కన్నా గొప్పది మరొక్కటిలేదు.

బూడిద గుమ్మడిని గుమ్మాలకు వేలాడు కట్టుకోవ డంలో వున్న మతపరమైన విశ్వాసాన్ని వైద్యపరమైన గుణాల పైన కూడా వుంచి, తెలుగింటి ఇల్లాళ్ళు, దీన్ని వాడకాన్ని పెంచుకోవలసిందిగా వైద్యుల విజ్ఞప్తి.

వడియాలు, హల్వా, లౌజువుండలు, పులుసు, కూరల వంటి ఆహార పదార్థాలు, తెలివిగా మరేవయినా తినడానికి పనికొచ్చే పదార్థాలుగా కూడా బూడిద గుమ్మడిని వండుకుని తరచూ తినడంవలన రోగాలకు, బలహీనతలకు. మందులకూ పెట్టే ఖర్చులనుంచి బయటపడవచ్చు.

కూష్మాండ లేహ్యం అనే ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద ఫార్ము లాలో కూష్మాండ అంటే బూడిద గుమ్మడే! దీన్ని టానిక్‌గా ఇంటిల్లిపాదీ వాడుకోవచ్చు.

గుమ్మడి

ఎర్రగా వుదయించే సూర్యబింబంలా వుంటుంది. కాబట్టి, దీన్ని "సూర్య గుమ్మడి" అనికూడా అంటారు.

ఎంత బలాన్నిస్తుందో, అంత అనారోగ్యాన్ని కూడా

చేస్తుంది. కాని, రుచికరం, జీర్ణశక్తి బాగా వుండి, వ్యాయామం వదలలేని వారు బాగా చలవచేసే ఇతర వంటకాలలో కలిపి తీసుకుంటే మంచిది. బలహీనులు తినకూడదు.

గుమ్మడి ముక్కలుగాకోసి, గుజ్జుతీసి, తీవ్రమైన జ్వరంలో వచ్చే — అరికాళ్ళు, చేతుల మంటలకు కడితే, మంటలు తగ్గుతాయి. ఈ గుజ్జు చీముగడ్డకు పైన కడితే, గడ్డలు మెత్తపడతాయి. పగులుతాయి.

గుమ్మడి పువ్వు గుమ్మడి కాయకన్నా ఆరోగ్యకరం. పులుసు, పచ్చడి, కూరలుకూడా దీనితో చేసుకునే అలవాటుంది. చలవ, పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి.

లేత గుమ్మడి ఆకులతోకూడా కూర, పప్పు చేసుకోవచ్చు. అజీర్తిని పోగొడుతుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. ఒళ్ళు మంటలు తగ్గిస్తుంది. వాత వ్యాధులలో పథ్యం.

గుమ్మడి గింజల లోపలి పప్పు రుచికరం. బలకరం. పరిమితంగా తీసుకోవాలి.

మునగకాయ

కమ్మని వాసన, కమ్మని రుచి, కమ్మని వంటకం — ములక్కాడల ప్రత్యేకతలు|లేతవి మంచివి. ముదిరివి వాతం.

జ్వరం తగ్గి పథ్యం పెడుతున్నప్పుడు ములక్కాడల్ని వాడితే మంచిది. లివర్ జబ్బుల్లోకూడా ఇది పథ్యమే ! కొంచెం వేడివేస్తాయి. వండుకునే పద్ధతినిబట్టి ములగగుణాలు ఆధారపడి వుంటాయి.

కడుపులో మంటని తగ్గిస్తుంది. ఆపరేషను అయిన వారికి దీన్ని నిర్భయంగా తినిపించవచ్చు. కడుపునొప్పి, కుష్టు, క్షయ, అయాసం, ఉబ్బసాలలో కూడా ఇవి తినదగినవే.

మునగ పువ్వుల్ని నూరి పాలలో వేసి మరిగించి తాగితే మూత్ర కోశ వ్యాధులన్నింటికీ మంచిది. మూత్రంలో మంట, రాయి, నొప్పి సుఖవ్యాధులలో హితకరం.

ములగ ఆకు వాపునీ, నొప్పినీ తగ్గించి గడ్డల్ని కరిగించే విషయం నూరు శాతం వాస్తవమే! ములగ ఆకుల్ని నూరి పట్టువేస్తే బిగుసుకుపోయిన కండరాలు విడుదల (Relax) అవుతాయి.

లేత ములగ చిగుళ్ళని వండుకొని తింటే చిరుచేదుగా వుంటుందిగాని, భరించగలిగితే శుక్ర వర్థకం. పాలిచ్చే తల్లులు తింటే పాలు పడతాయి పెరుగుతాయి. నేత్ర వ్యాధులు, విష దోషాలలో ములగ ఆకు బాగా పనిచేస్తుంది. రోజూ ఉదయం పూట ఈ చిగుళ్ళని దంచి రసంతీసి పంచదార కలుపుకుని తాగితే స్థౌల్యం (Obesity) తగ్గుతుంది. కొవ్వు కరుగుతుంది. నెలసరిలో నొప్పి (Dysmenorrhoea) లో ఈ రసం తక్షణం నివారిస్తుంది.

మునగ ఆకు, వస, వాము, ఈ మూడింటినీ సమానంగా నూరి కడితే, బెణుకులు, నొప్పులు, వాపులు, లాఠి కర్రల దెబ్బలలో నొప్పి తగ్గి, వాపు కరుగుతుంది.

ములగ ఆకుని ఆముదం రాసి వెచ్చచేసి బిడ్డ

(Hydrocele) పైన కాపు పెడితే నొప్పి తగ్గుతుంది. రొమ్ము లోంచి వచ్చే నొప్పికూడా ఇది పనిచేస్తుంది.

ఆకురసంలో నూనె కలిపి కొద్దిగా వెచ్చచేసి (భరించ గలిగే వేడి) చెవులో రెండుమూడు చుక్కలువేస్తే చెవిపోటు తగ్గుతుంది,

ఎండిన ములక్కాడల గింజల్ని పొడిచేసి పావు చెంచా పొడి చొప్పున రోజూ తీసుకుంటే లైంగిక శక్తి పెరుగుతుంది. వీర్యవృద్ధి, నేత్రరోగాలకు మంచిది. మధుమేహ రోగులు వాడితే శక్తిని పొందుతారు. ఈ గింజలతో చేసిన నూనె చర్మ రోగాలపైన బాగా పనిచేస్తుంది, దురదని తగ్గిస్తుంది. నొప్పు లున్న చోట ఈ నూనెతో మర్దనచేస్తే బాధ తగ్గుతుంది.

ములగ చెట్టు వేరుని నీళ్ళలోవేసి మరిగించి, ఆ నీళ్ళని తాగితే గొంతు శ్రావ్యంగా అవుతుందని శాస్త్రం.

వేరుని కట్టినా, గడ్డలు, వాపులూ కరుగుతాయి.

రామ ములగ (టమోటా)

కమ్మని కింపైన పండు, రుచికరం. బలకరం. 'ఎ' విటమిన్, 'సి' విటమిన్లు అధికంగా వున్నాయి. రోజూ వాడు తున్నా తప్పులేదు.

తేలికగా అరుగుతాయి. అనేక రకాల ఆహార పదార్థా లుగా దీన్ని వాడుకునే అలవాటు మనవారి కుంది.

టమోటాలు ఎక్కువగా వండకూడదు, వేయించడం, మరిగించడం వలన పోషక విలువలు గాలిలో కలిసిపోతాయి.

టమోటా పప్పుగానీ, చారుగానీ చేసుకునేటప్పుడు వండడం పూర్తయ్యాక వేడిమీద దించి, అందులో తరిగిన టమోటా ముక్కలు కలుపుకోవాలి.

గంజిలో కలుపుకుని టమోటా రసాన్ని రోజూ తాగితే అమిత బలకరం. రక్త వృద్ధినిస్తుంది.

బాగా పండిన టమోటా పండు అంతగా కడుపులో మంట తీసుకురాదు. మూత్రంలో మంట ఉన్నవారు, కడుపులో మంటవున్నవారు టమోటా వాడకాన్ని తగ్గించడమే మంచిది.

రక్తహీనత, బలంలేక పోవడం, గుండెదడ, కళ్ళు తిరగడం వంటివి వున్నవారికి టమోటా వాడకంవలన రక్తం పెరుగుతుంది. మిగతా లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

బ్రు రవేడెక్కి పోతుందని బాధపడేవారు టమోటా రసంలో పంచదార కలుపుకుని తాగితే చలవ. బలం. క్షయ రోగులకున్కూడా ఇవి మంచివి. జ్వరాలలో పథ్యం. మధుమేహ రోగులకూ శక్తినిస్తాయి.

పాలకూర

తియ్యగా వుంటుంది. చలవచేస్తుంది. శరీరానికి చల్ల దనాన్నిస్తుంది. అమితమైన శక్తినిస్తుంది. దీన్ని 'జీవంతి' అని పిలుస్తారు. సాంప్రదాయమైనవి. మనుబాల అనే పేరుకూడా దీనికుంది కొన్ని ప్రాంతాల్లో.

మూత్ర వ్యాధులకు మంచిది. కంటి వ్యాధుల్లో హిత కరం. విరేచనాలలోకూడా వాడుకోవచ్చు. చాలా తేలికగా అరుగుతుంది.

ఆకు కూరల్లో పాలకూరే ఉత్తమమైనది. అన్ని పోషక విలువలూ దీనిలో వున్నాయి.

ఆకుకూరల్ని వండుకు ఎప్పుడు బాగా ఉడికించి తీసు కోవాలి.

పాలకూర వేళ్ళని దంచి రసంతీసి తాగిస్తే వాంతు లవుతాయి. విషపదార్థాలను తీసుకున్న సందర్భాల్లో వాంతి చేయడానికి ఇది అనుకూలం.

పాలకూర ఆకునునూరి కళ్ళపైన పెట్టుకుంటే చల్లగా వుండి మంటలు తగ్గుతాయి.

పెరుగు తోటకూర

ఇది తెలుపు, ఎరుపురంగుల్లో దొరుకుతుంది. తెల్లది తియ్యగా వుంటుంది. చలవ చేస్తుంది. కాని మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది. కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. వాతాన్ని పెంచుతుంది. పాత నొప్పుల్ని బైట పెట్టగలవు. జలుబు భారాన్ని చేస్తుంది.

ఎర్ర పెరుగు తోటకూర కొద్దిపాటి వుప్పగా ఉంటుంది. తెల్లదానికన్నా మంచిది, తేలికగా అరుగుతుంది. దోషాలు స్వల్పం.

రెండురకాలు జీర్ణశక్తినిబట్టి తీసుకుంటే బలకరం.

బచ్చలి

తీగలా పాకుతుంది. కొంచెం కఫాన్ని వాతాన్ని చేస్తుంది. చలవ. నెమ్మురోగులు తినకుండా వుండడం మంచిది. కంఠ స్వరాన్ని చక్కగా శ్రావ్యంగా చేస్తుంది. నిద్రపట్టిస్తుంది శుక్రవర్ధకం. బలకరం. విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది.

పుల్లగా వుంటుంది కాబట్టి కడుపులో మంటువున్న వారు ఎక్కువగా తినకూడదు. రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు లివర్ జబ్బులు, నీరు పట్టిన వారుకూడా తినకుండా వుండడం మంచిది.

లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది అని శాస్త్రం.

ఏ వ్యాధులూ లేకుండా, జీర్ణశక్తి బాగావున్న వారికి మాత్రమే ఇది మేలు చేస్తుంది.

బాగా వుడికించి తింటే కొద్దిపాటి దోషాలు తగ్గుతాయి.

మూత్రాన్ని అధికంగా జారీచేసే శక్తి దీనికుంది. ఆకుని నూరి నుదురుమీద పట్టువేస్తే తలలో వేడి తగ్గుతుంది. ఆకును నూరి రసం పిండి పంచదార కలుపుకొని తాగితే పళ్ళలోంచి నెత్తురు కారడం తగ్గుతుంది.

మెంతికూర

మెంతులతో సమాన గుణాలు దీనికున్నాయి. మధుమేహ రోగులకు మంచిది. ఆకల్ని పెంచుతుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. విషదోషాల్ని తగ్గిస్తుంది.

రక్త విరేచనాలు, అమీబియాసిస్‌లలో ఇది పథ్యం.

మొలలవ్యాధుల పైన దీని ప్రభావం వుంది.

గుండె జబ్బులు, రక్తపోటూ, వాత వ్యాధులూ వేడి రోగాలన్నింటిలోను, దీన్ని నిర్భయంగా వాడుకోవచ్చు.

నెలసరి సరిగారాని వారికి రోజూ దీన్ని వండిపెడితే మేలు చేస్తుంది.

నీరు పట్టినవారికీ, లివర్ వ్యాధులకూ ఇది పథ్యం. మూత్ర వ్యాధులన్నింటిలోను, ఇది చలవ చేస్తుంది.

మెంతికూర ఆకుల్ని నూరి, తలకి పట్టిస్తే వెంట్రుకలు మెత్తబడతాయి. గడ్డలపైన కడితే అవి నొప్పితగ్గి మెత్తబడతాయి. అతిగా తినకూడదు, తలనొప్పి, తల తిరుగుడు వస్తుంది.

ఆవకూర

ఆవాల ఆకుకూరలతోకూర, పప్పుల్ని వండుకునే అలవాటు కొందరికుంది.

కళ్ళకు ఆవకూర మంచిది కాదని శాస్త్రం. కంటి జబ్బులున్నవారు, వేడి తత్త్వం వున్నవారూ దీన్ని తినకూడదు. మలబద్ధకం వున్నవారు కూడా!

విరేచనాలవుతున్నప్పుడు ఆవకూర తింటే నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

పొన్నగంటి

విరేచనాల్ని తగ్గిస్తుంది, చలవ చేస్తుంది. లివర్ వ్యాధులకూ మంచిది, బలకరం. కఫదోషాల్ని తగ్గిస్తుంది. చర్మరోగాల్లో హితకరం.

కంటికి బలాన్నిస్తుంది. వీర్యవర్ధకం. దగ్గు, ఆయాసం, జ్వరాలు, మూలవ్యాధులు, మూత్ర వ్యాధులన్నింటిలో పథ్యం. నీరు పట్టిన వారికి చాలా బాగా పనిచేస్తుంది.

ఆకు పసరు తీసి సమానంగా కొబ్బరి నూనెలో కలిపి నూనె మాత్రమే మిగిలేట్టు మరిగించి, ఆ నూనె తలకు పట్టిస్తే కంటి జబ్బులు, తలనొప్పి తగ్గుతాయి.

చర్మరోగాలలో చర్మం బిగుసుకుని గిడసబారినట్లున్న చోట ఈ నూనెని రాస్తే చర్మం మెత్తపడి వేదన తగ్గుతుంది.

గోంగూర

ఆంధ్రమాతగా "శాకంభరీ దేవి ప్రసాదం"గా తెలుగు నాట ప్రసిద్ధి చెందిన గోంగూరని తిని తట్టుకోగలవారు అదృష్టవంతులు.

బాగా వేడి చేస్తుంది. కాని, ఆకల్ని పుట్టిస్తుంది. బలకరం. వాత శరీరం వున్న వారికి మంచిది. గుండె జబ్బులు, కడుపులో మంట పేగుపూత లున్న వారిని మాత్రం తలకిందులు చేస్తుంది. మహా పైత్యకారి!

లివర్ వ్యాధుల్లో మంచిది. కామెర్లలో నిర్భయంగా తినవచ్చు.

'ఇనుము' అధికంగా వున్న ఆకుకూర కాబట్టి రక్త వృద్ధిని కలిగిస్తుంది. రేచీకటి వున్నవారికి గోంగూరని వారం పది రోజులపాటు రోజూ వండి తినిపిస్తే కొంతమార్పు కని పిస్తుంది. వేడిచేయకుండా ఇతర ఉపాయాలు చూచుకుంటే సరి.

ఉదాహరణకి

గోంగూరలో ఉల్లిపాయలు ఎక్కువగా కలుపుకుని తింటే గోంగూరవలన అధికంగా వేడి కలగకుండా ఉంటుంది.

రుచికరం

గోంగూర ఆకులు పైత్యం చేస్తాయి. కాని గోంగూర పువ్వును దంచి రసంతీసి పంచదార కలుపుకునితాగితే పైత్యం తగ్గుతుంది.

కృష్ణా గుంటూరు జిల్లాల్లో పెరిగే పుల్ల గోంగూర 'శ్రేష్ఠమైనది'.

కొండగోంగూర

మామూలు గోంగూరకన్నా, కొండ గోంగూరలో గుణాలు తక్కువ, దోషాలూ తక్కువే.

రక్తదోషాల్ని పెంచుతుంది. ఎలర్జీల్ని తీసుకువస్తుంది. కుష్టు, ఎగ్జిమా, మొదలైన వ్యాధులలో చాలామందికి అప థ్యం. ఆయాసం వున్నవారికూడా అంతే! ఈ దుర్గుణాలు మామూలు గోంగూరకు మరీ ఎక్కువ!

పంచదార, మిరియాలపొడి—ఇవి గోంగూర దోషాలకి విరుగుడంటారు.

చుక్క కూర

కొంచెం పుల్లగా, రుచిగా వుంటుంది. బాగా వేడి చేస్తుంది. నెమ్ము కూడా కల్గిస్తుంది. కొందరికి కడుపులో మంట వున్న వారికి పడదు.

వాంతుల్ని తగ్గించి, రుచిని పెంచి, అన్నహితవును కల్గిస్తుంది. మాంసంతో కలిపి వండుకుంటే ఎక్కువ రుచికరం, బలకరం. తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. గుండెనొప్పిని తగ్గిస్తుందంటారు.

కొత్తిమీర

ఇది ధనియాల మొక్క. లేత ఆకులు చాలా రుచిగా, సువాసనగా వుంటాయి. చలవ చేస్తాయి. ఆకల్ని పుట్టిస్తాయి. ధనియాల గుణాలన్నీ దీనికున్నాయి.

కొత్తిమీర ఆకురసాన్ని రెండు మూడు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే ముక్కుల్లోంచి రక్తం కారడం ఆగుతుంది. ఈ రసంలో పంచదార కలుపుకుని తాగితే, ఏవిధమైన రక్త స్రావమైనా ఆగుతుంది. మూత్రం సాఫీగా వెళుతుంది. మూత్రంలో మంటకూడా తగ్గిపోతుంది. దీని ఆకుల్ని నూరి కుంకుడుకాయంత ముద్దలు రెండు తింటే రోజూ చక్కటి నిద్ర పడుతుంది.

దీని రసంలో చనుబాలు కలిపి కళ్ళలో వేస్తే కళ్లు ఎరుపెక్కి, అంటుకోవడం (Conjunctivitis) తగ్గుతుంది.

కొత్తిమీర పైత్యాన్ని, కడుపులో మంటని, వుల్లని

తేపుల్ని, దప్పికనీ తగ్గిస్తుంది. వికారం వాంతులవడాల్ని తగ్గిస్తుంది.

ఆహారపదార్థాలలో కలుపుకోవడం వలన రుచినిస్తుంది. కొత్తిమీరాకు పొడి, కారం, పచ్చడి చేసుకు తింటారు.

ఏదోక విధంగా, రోజూ కొత్తిమీర తినే అలవాటు మంచిది.

పన్నుపోటు, పిప్పిపళ్ళ వ్యాధులపైన కొత్తిమీరకు లవంగంతో సమానమైన శక్తి ఉంది. వుత్తగా నమిలి మింగడం, రసం తీసుకుని నేరుగా తాగడం ఇలాంటివి చేస్తే పంటిపోటు నెమ్మదిస్తుంది.

పుదీనా

రుచికరమైంది. మసాలా దినుసుల్లో ముఖ్యమైనది, చలవ. అజీర్తిని రూపుమాపుతుంది.

పాలిచ్చే తల్లులు రోజూ సేవిస్తే పాలు పెరుగుతాయి. నెలసరి సక్రమంగా రానివారు అతును ఆహారపదార్థంగా రోజూ తింటే ఫలితం కన్పిస్తుంది.

వాంతుల్ని తగ్గిస్తుంది. తెరలు, తెరలుగా వచ్చే కడుపు నొప్పిలో దీని రసాన్ని పంచదారతో కలిపి తాగించవచ్చు.

బడలికని తీర్చి, బలాన్నిస్తుంది. విరేచనం సాఫీచేస్తుంది. మూత్రాన్ని ఎక్కువగా నడిపిస్తుంది. మంటని తగ్గిస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, కీళ్ళ నొప్పుల్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. గుండెజబ్బులున్న వారికి మంచి పథ్యం. అతిగా తేన్పులు రావడాన్ని తగ్గించి ఆహారాన్ని సక్రమంగా అరిగిస్తుంది. వంటుబట్టిస్తుంది.

పుదీనా ఆకుని నలిపి వాసన చూస్తే తలతిరగడం తగ్గుతుంది.

పాలల్లో కొద్దిగా పుదీనా ఆకు వేసి వుంచితే పాలు విరగవంటూరు

"పుదీనాపువ్వు" అనేది మెంథాల్ అనే అత్యంత ఘాటైన, శక్తివంతమైన ఔషధం. పుదీనా యొక్క Extract (సారం) ఇది.

మెంథాల్ ఊపిరితిత్తులు శ్వాసనాళికలలో వున్న జలుబును తుడిచి వేసి, హాయిగా శ్వాస ఆడేలా చేస్తుంది. దగ్గుని నివారిస్తుంది. నూనెతో కలిపి నొప్పులు పట్టిన చోటు రాస్తే కండరాలు వదులై, నొప్పి క్షణాల్లో తగ్గుతుంది.

సునాముఖి

చక్కటి విరేచనకారి. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసాల్ని నివారిస్తుంది. వేరే చెడు లక్షణాల్ని కల్గించకుండా, విరేచనం చేసి, ఉబ్బరాన్ని, అజీర్తిని పోగొడుతుంది. కడుపులో వుండే దోషా లన్నింటిలో మంచిది.

సునాముఖి ఆకురసంగాని, నీళ్ళలో మరగించిన కషాయం గాని, ఆకు వేసి కాచిన చారుగానీ—దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, మలబద్ధకాల్ని పోగొడతాయి.

"Senna" అనే పేరుతో దీన్ని వ్యవహరిస్తారు.

దీని ఆకు రసంలో తేనె కలుపుకుని రోజూ రాత్రి పడుకోబోయే ముందు తాగితే, ఆకలి పెరుగుతుంది. రాత్రి పూట పొట్ట బరువుగా వుండడం తగ్గుతుంది. రక్తవృద్ధి, బల

కరం. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసాలు తగ్గుతాయి. మేధాశక్తి పెరుగుతుంది. దోషయుక్తమైన ఆహారం (Food Poisoning) తీసుకున్నట్లు అనుమానం వుంటే దీన్ని మజ్జిగతోగాని, పెరుగుతో కానీ కలిపి తీసుకుంటే ప్రమాదం చెయ్యదు.

పండు దానిమ్మ గింజల రసంతో దీన్ని కలిపి తాగితే గ్యాస్ట్రుబుల్ తగ్గిపోతుంది.

పంచదారతో తీసుకున్నా పై లక్షణాలన్నింటికీ నివారణ నిస్తుంది.

గర్భవతులకు తక్కువగా ఒక్క విరేచనం సాఫీగా అయ్యేంత మోతాదు చూసుకుని ఇస్తే మంచిది.

కర్వేపాకు

అవసరానికి వాడుకొని, ఆ తర్వాత దూరంగా విసిరేసే బతుకుల్ని కర్వేపాకుతో పోల్చవచ్చు. సువాసనకోసం దీన్ని వేసుకుని, తినేప్పుడు పారేస్తున్నాంకదా! మొదటిది ఎంత తప్పో—రెండోదికూడా అంతే తప్పు!!

కర్వేపాకుని లోపలికి తీసుకుంటే రుచికరం. మెదడుకు మంచిది. రక్తదోషాల్ని పైత్యపు దోషాన్ని పోగొడ్తుంది. చలవ. కేన్సర్‌వంటి భయంకర రోగాలకు్కూడా దీనిలో నివారణ లున్నాయని శాస్త్రవేత్త లంటున్నారు.

కర్వేపాకుని ఎండించి, పొడిచేసి, ఇంగువ, ధనియాలు, జీలకర్ర వగైరాలు కలుపుకుని, రోజూ అన్నంలో తింటే, బలకరం. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఆహారంలో దోషాలను తగ్గిస్తుంది.

కర్వేపాకు కాయని కూడా ఎండించి పొడిచేసి వాడు కోవచ్చు. దీనికి పై గుణాలన్నీ ఉన్నాయి. శరీరానికి సమ శీతోష్ణస్థితి నిస్తుంది.

కర్వేపాకు విరేచనాల వ్యాధిలో, సూక్ష్మ జీవాల దోషాన్ని జయిస్తుందని నవీన పరిశోధనలు, పాలల్లో కరివే పాకులు వేసి ఉడికించి తాగితే, కడుపులో ఉన్న విషలోపాలు Infection లూ తగ్గుతాయని అంటారు.

కాబేజీ

బలకరం, చలవ చేస్తుంది. చక్కటి నిద్ర వస్తుంది. రక్త వృద్ధిని కల్గిస్తుంది.

కూరగా వండుకున్నప్పుడు అన్నం తక్కువగా, కూర ఎక్కువగా తింటే మంచిది. ఎక్కువ ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

పాలిచ్చే తల్లులు ఎక్కువగా కాబేజీ తింటే పాలు పెరుగుతాయి. ఆ పాలు తాగిన పిల్లలక్కూడా అది బలకరం.

తాగుబోతులకు కాబేజీ పువ్వుని బాగా తినిపిస్తే బుద్ధి మాంద్యం, మైకం, మదం తగ్గుతాయి.

బలహీనులు, కృశించినవారు, ఎదుగుదల తక్కువగా వున్న పిల్లలకు సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా కాబేజీ వండిపెట్ట డం మంచిది.

కాబేజీ పువ్వులోంచి ఒక పొర తీసి ఆముదంగాని, నూనెగాని రాసి వెచ్చచేసి గడ్డలపైన కడితే గడ్డలు మెత్తబడ తాయి.

పురుషులలో శుక్రవర్ధకం. ఆబాల గోపాలానికి వ్యాధి

నిరోధక శక్తిని పెంచి, రోగాల బారినుంచి బైటపడేలా చేసేందుకు కాబేజీ గొప్ప శక్తినిస్తుంది.

కాన్సర్ వ్యాధిపై కాబేజీ ప్రభావంపైన పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి.

మూత్రంలో మంటువున్న వారి విషయంలో కాబేజీ ఆ మంటను పెంచుతుందని అనుభవజ్ఞులంటారు.

కాలిఫ్లవర్

కాబేజీలానే బలకరం. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. పాలు పడేలా చెయ్యడంలో తల్లులకు గొప్ప మేలు చేస్తుంది. అన్ని వ్యాధులలోనూ పథ్యం.

కాబేజీ, కాలిఫ్లవర్‌లని సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా వండుకుంటే మంచిది.

కాలిఫ్లవర్‌తో ఆవకాయ, తొక్కు పచ్చడికూడా చేసుకుని తినవచ్చు

గరిక (గడ్డి)

పచ్చగడ్డి పశువుల మేతకు మాత్రమే కాదు. దానికి వైద్య ప్రయోజనాలు చాలా వున్నాయి. వైద్యానికి పనికిరానిది ఏదీ లేదనికదా—ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం!

పచ్చగడ్డి వేళ్ళను దంచి నీళ్ళలో వేసి కాచి తీపి కలుపుకుని తాగితే చాలు రక్తదోషాలన్నింటికీ మంచిది. ఉప్పిక, వొళ్ళుమంటలు, కడుపులో పాములు, మూత్ర వ్యాధులు

మూత్రంలో మంట, రాయి, కడుపులో మంట, పైత్యం, కామెర్లు. ఆయాసం, ఉబ్బసం-వీటిని తగ్గిస్తాయి. ఆధునికంగా వాడే Sulfa drugs వలన చెడు జరిగితే ఈ గరిక వేళ్ళ కషాయం విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. కొంచెం తెల్లరంగులో వున్న గరిక ఈ విషయంలో శ్రేష్ఠం.

దర్భ

యజ్ఞాలు, యాగాలు, శుభ కార్యాలప్పుడో తద్దినాలప్పుడో మాత్రమే వాడే అలవాటు. గ్రహణాలప్పుడు ఊరగాయల పచ్చళ్ళలో దర్భ ముక్కలు వేయటం అర్థంలేని ఓ ఆచారం. కాని దర్భ వేళ్ళరసం, సుఖ వ్యాధులలోను, మూత్ర వ్యాధులలోను తిరుగులేకుండా పనిచేస్తుందని చాలా మందికి తెలీదు. మూలవ్యాధులు మూత్రంలో మంట, రాయి, గాయాలు, రక్తస్రావం, రక్త విరేచనాలు అమీబియాసిస్, గజ్జి తామర దురదలు-ఇలా ఎన్నో దోషాలలో దర్భ ఉపయోగకరం ఆకురసం నీళ్ళ విరేచనాల్ని తగ్గిస్తుంది. వొంటికి పూస్తే చర్మరోగాలు తగ్గుతాయి. ముక్కులో వేస్తే నెత్తురు పడడం తగ్గుతుంది.

గులాబి

శాంతికి చిహ్నంగా, ప్రేమకు నిలయంగా గౌరవ స్థానాన్ని అలంకరించిన గులాబీ పుష్పం వైద్యపరంగాకూడా అంతటి సమున్నతమైన గౌరవాన్నే పొందుతోంది.

బలకరం, ఉల్లాసాన్ని కలిగించి మనసును రంజింప చేస్తుంది. అన్ని దోషాల్ని పోగొట్టి శరీరానికి హాయినిస్తుంది. ప్రశాంతతని కలిగిస్తుంది. గులాబీలున్న చోట ఉద్రేకం వుండదు.

తల నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. మూత్రవ్యాధులు, సుఖ వ్యాధులు, జననాంగాల వ్యాధులన్నింటికీ ఇది పథ్యం.

గులాబీ పువ్వుల్ని ఎండించి. దోరగా నేతిలో వేయించి పొడిచేసి సైంధవ లవణం కలుపుకుని రోజూ అన్నంలో రెండుమూడు ముద్దలు తింటే పైన గుణాలన్నీ కలుగుతాయి. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది.

గులాబీ పువ్వులతో షర్బత్ చేసుకుని తాగుతారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో రోజా పుష్ప లేహ్యం ప్రసిద్ధి. అత్తరు, పన్నీరు గులాబీ పూలనించే తయారు చేస్తారు.

రక్తవృద్ధిని కలిగించి, హృదయ వ్యాధులన్నీ శాంతింపజేసి, శరీరానికి బలాన్నిచ్చే శక్తి గులాబీలకుంది.

మానసిక వ్యాధులున్న వారికి గులాబీ పూవుల్ని పొడి చేసి పెట్టడం మంచిది.

గులాబీ రేకుల్ని నూరి రసం తీసి ఆ రసంలో పసుపు కలిపి రాస్తే ఒళ్లు పేలడం తగ్గుతుంది.

చేమంతులు

చేమంతి పూలను ధరించడం వలన శరీరానికి చల్లగా,

హాయిగా వుంటుంది. కళ్ళకు మంచిది. తల వెంట్రుకలను వృద్ధి చేస్తుంది.

చేమంతి పూలను ఎండించి పొడిచేసి, తీపి కలిపి తిని పించినా, కషాయం కాచి తాగించినా తల తిరగడం (Vertigo), పైత్యం (Hyperacidity) జ్వరాలు, నెమ్ము కడుపులో పాములు, మొదలైన వాటిమీద పనిచేస్తాయి. ఆకల్ని పుట్టిస్తాయి. బలాన్నిస్తాయి. పేగుల్ని బలపరుస్తాయి. నెలసరి సరిగారాని ఆడపిల్లలకు ఈ పూవుల పొడి తీపితో కలిపి పెట్టవచ్చు.

చేమంతి పుష్పం విరహాన్ని తగ్గిస్తుందని శాస్త్రం. మల్లెపూలు పెంచుతాయి.

చేమంతిపూలని నీళ్ళలో వేసి, కాచి, ఆ నీళ్ళతో పుళ్ళను కడిగితే చీము దోషం కొట్టుకు వస్తుంది.

చేమంతి వేళ్ళనీ, ఆకుల్ని నీళ్ళలో వేసి కషాయం కాచి తాగిస్తే ఆయాసం తగ్గుతుంది. మలబద్ధకం పోతుంది. విరేచనం అవుతుంది. మూలవ్యాధులకు మంచిది.

మందారం

మనోహరంగా వుంటుంది అప్యాయతను పెంచుతుంది. దీని ఆకులకి ఆముదం పూసి వేడిచేసి గడ్డలపైన పుంటే గడ్డలు కరుగుతాయి.

లేత ఆకుల్ని నూరి రసంతీసి రుచికి ఏదైనా తీపి కల్పు కుని తాగిస్తే క్షణాలలో మూత్ర బంధనం వీడిపోయి మూత్రం

సాఫీగా నడుస్తుంది. మంట, పోటు తగ్గుతాయి. విరేచనం కూడా అవుతుంది.

దీని వేరును నూరి, నువ్వుల నూనె కలిపిఇస్తే అధికంగా మైల—బుతుస్రావం వెళ్ళడం ఆగుతాయి.

మందార పువ్వుల్ని దంచి రసంతీసి, పంచదార పాకం పట్టుకొని రోజూ తాగితే గుండెజబ్బుల్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో తేజస్సు పెంచుతుంది. మూత్ర వ్యాధులు, సుఖవ్యాధులకు ఇది అమోఘమైన ఫార్ములా! యోని (జననేంద్రియం)మంట, దురద, తెలుపు అవడంకూడా ఇది తగ్గిస్తుంది.

ఈ పూవుల రసాన్ని కొబ్బరి నూనెకు రెట్టింపు కలిపి, నీరు ఇగిరేవరకూ తైలపాకం పట్టి, ఆ నూనెను తలకు రాసుకుంటే వెంట్రుకలు రాలడం తగ్గుతుంది. తలనొప్పి, తలపోటు తగ్గుతుంది. బుతుస్రావాన్ని పువ్వులుకూడా తగ్గిస్తాయి.

మల్లె పూవులు

వీటి సువాసన కామోద్దీపనాన్ని కలిగిస్తుంది. వీర్య వృద్ధినిస్తుంది.

కంటి వ్యాధులలో మల్లె పువ్వులు మేలు చేస్తాయి తలలో ధరించడంవలన పేలను ఎక్కువగా ఆకర్షిస్తాయి.

పువ్వుల్ని మెత్తగానూరి కంటిపైన పెట్టుకు పడుకుంటే చల్లగా వుంటుంది. మంట తగ్గుతుంది.

ఎక్కువ పువ్వుల్ని ఇలా ముద్దలాచేసి రొమ్ములకు కడితే, పాలుచేపు రాకుండా ఆగిపోతాయి. పిల్లలచేత పాలను మాన్పించదలచిన తల్లులు ఈ పని చేయవచ్చు. పాలు ఒక్క

సారిగా మాన్పించినందువల్ల రొమ్ములు గడ్డకట్టే అవకాశం వుంది. ఆ గడ్డల్నికూడా ఈ పూవుల ముద్ద రానీయకుండా చేయగలదు.

మల్లి ఆకుల్నికూడా నూరి కంటిపైన వేసుకుంటె కళ్ళ కలక తగ్గుతుంది.

దీని ఆకుల పసరులో కొబ్బరి నూనెకలిపి నూనె మాత్రమే మిగిలేట్లు కాచి, ఆ నూనెని తలకు పట్టిస్తే తల నొప్పి, కంటి జబ్బులకు మంచిది.

నందివర్ధనం

పూజకీ, పవిత్రతకీ నంది వర్ధనాలు పేరొందినవి. మల్లె లానే దీన్ని వాడుకోవచ్చు.

ఈ పువ్వుని నూరకుండా పువ్వుగా కంటిపైన వుంచితే కళ్ళ కలకలో చల్లగావుండి పోట్లు తగ్గుతాయి. పండు ఆకు రసాన్ని రెండుచుక్కలు కంట్లో వేసినా పోట్లు తగ్గుతాయి.

పువ్వుల్ని దంచి రసంతీసి తీపి కలుపుకుని తాగితే వేడి తగ్గుతుంది. జ్వరాలలో మంచిది.

గరుడ వర్ధన

వొంటిరెక్క పువ్వుల్ని గరుడ వర్ధనాలని పిలుస్తారు. గుణాలు రెండింటికీ సమానమే!

మల్లె ఆకులలానే గరుడలేక నంది వర్ధనం ఆకుల నూనెని తలకు రాసుకుంటే తలనొప్పి తగ్గుతుంది. వెంట్రుకలకు బలం.

అ ర టి

అరటిపండు ఒక విధంగా మానవ జీవితాలతో పెన వేసుకు పోయింది.

శుభాన్ని, సుఖాన్ని, పవిత్రతనీ, గౌరవాన్ని, భక్తిని చాటుకోవడానికి మనం అరటి పండును సంకేతంగా ఉపయోగిస్తున్నాం. ఆరోగ్యానికీ, ఆనందానికి అరటిపండు చిహ్నం.

అరటి పండు

తియ్యగా, రుచిగా వుంటుంది. చలవ చేస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది మిగల మగ్గినపండు విరేచనాన్ని మెత్తపరిచి సాఫీగా జారీచేస్తుంది. రక్త విరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలలో మిగల మగ్గిన అరటిపండు పేగులను సంరక్షిస్తుంది. పథ్యం.

దప్పిక, గాయాలు, అపరేషన్లు అవడం క్షయ వాత రోగాలు, జ్వరాలన్నింటిలోను, ఇది హితకరం. కొద్దిగా నెమ్ము చేస్తే చేయవచ్చు పడని వారికి.

అరటికాయ

కూరగా వండుకునే పచ్చి అరటికాయ లేతది వేడిని తగ్గిస్తుంది. ముదురుకాయ ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. కొద్దిగా వాతం చేస్తుంది.

జీర్ణశక్తినిబట్టి అరటికాయని వండుకుంటే శుక్రవర్ధకం బలకరం. రక్తస్రావంతో బాధపడే వారికి పథ్యం.

బాగా లేత అరటికాయని ఎండబెట్టి పొడిచేసి తీపి

కలుపుకొని తింటే రక్త విరేచనాలు ఆగుతాయి. రక్తం కక్కుకోవడం, రక్తం ముక్కుల్లోంచి, నోట్లోంచి కారడంకూడా తగ్గుతుంది.

ముదురు అరటికాయని ఈ విధంగా పొడిచేసి తినిపిస్తే పేగుజారడం (Mernia) లో ఫలితం కనిపిస్తుంది. పేగు చివరి భాగం (Rectum) విరేచన మార్గంద్వారా బయటకు జారడము, గర్భాశయు చివరిభాగం యోని లోపలికి జారడం (Prolapse of uterus) వంటి వాటిలో ఈ ప్రయత్నం చేయవచ్చు. స్త్రీలకు వచ్చే "తెల్లబట్ట" (Leucorrhoea) లో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

అరటి పువ్వు

కొంచెం మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది. కాని పరగడుపున తింటే విరేచనం సాఫీగా చేస్తుంది. వేడిచేసే స్వభావం ఎక్కువ దానికితోడు అవపిండితో వండి "అగ్నిహోత్రం"లా తయారు చేస్తారు మనవాళ్లు. అందువలన అరటి పువ్వు ధాటికి ఎక్కువ తట్టుకోలేరు. కాని, బలకరమైనది. శక్తినిస్తుంది.

అరటి పువ్వు కేసరాల్ని తీసుకుని దంచి, రసం తీసి పెరుగు కలిపి తినిపిస్తే అధికంగా ఋతురక్తం అవడం తగ్గుతుంది.

అరటి ముువ్వ

అరటి చెట్టు కాండాన్నికూడా కూరలలో వాడుకునే అలవాటు మనకుంది. దీన్నికూడా ఆవపెట్టే వండుతారు.

అందువలన వేడి, రుచికరం, బలకరం. అరటి పువ్వు, మువ్వలు రెండూ కఫవ్యాధులన్నింటిలోను ఉపయోగకరం. వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. మూత్రంలో రాళ్ళను కరిగిస్తుందని శాస్త్రం.

అరటి గడ్డ

అరటిచెట్టు వేరు కందగడ్డలా వుంటుంది, చలవచేస్తుంది బలకరం. వెంట్రుకలకు మంచిది. స్త్రీల గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటికీ ఉపయోగం, రక్తదోషాల్ని పోగొడుతుంది. కంద పెండలం దుంపలలాగే అరటిదుంపనికూడా కూరగా వాడుకోవచ్చు.

అరటిగడ్డనినూరి, రసంతీసి పంచదార కలుపుకునితాగితే పై వ్యాధులన్నింటిలో ఫలితం కనిపిస్తుంది.

కడుపులో నులిపురుగుల్ని చంపే శక్తి దీనికి ఎక్కువ ఈ విషయమై నూతనంగా పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి.

సుఖవ్యాధులు ముఖ్యంగా సిఫిలిస్‌పైన దీని ప్రభావం బాగా వున్నది.

అధికంగా మైల అవుతున్న స్త్రీలకు, తెలుపు అవుతున్న వారికి అరటి దుంప అమోఘంగా పనిచేస్తుంది.

అతిగా తాగిన మైకాన్ని వదలకొట్టి, విషలక్షణాలను శాంతింపచేసే శక్తి దీనికుంది.

నీరుపట్టి మూత్రం ఎక్కువగా అయ్యేందుకు మందులు వాడుతున్నవారు, ఈ అరటి దుంపని కూరగా గాని, రసంగా గానీ తీసుకుంటే నీరు తగ్గుతుంది. ఆ మందుల దుష్ప్రభావం లేకుండా కూడా చేస్తుంది.

దీని రసంలో ఉప్పు, పంచదార కలుపుకుని తాగితే 'శోష' (Dehydration) తగ్గుతుంది.

మూత్ర పిండాలకు బలాన్నిచ్చి, రాళ్ళని కరిగించి, మూత్రనాళ దోషాల్ని (Infections) తగ్గిస్తుంది.

కడుపులో వచ్చే పుండు (Peptic ulcers) పైన దీని ప్రభావం వుందని శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధన సాగిస్తున్నారు.

జామపళ్ళు

శరీరానికి సమశీతోష్ణస్థితిని కల్గిస్తాయి. ధాతువులన్నింటినీ సమస్థితికి తెస్తాయి. జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. బాగా పండిన జామపళ్ళు అరుగుతాయి. చలవచేస్తాయి. రొంపను పోగొడతాయి. వాతం చేస్తాయని చాలామంది దురభిప్రాయం. నిజానికి జామపండు వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది, పడనివారికి జలుబు చేస్తుంది.

లివర్ వ్యాధులకు మంచిది. జీర్ణశక్తినిబట్టి తరచూ తీసుకోవచ్చు.

బాగా పండిన జామపండు రసం (జ్యూస్) తీసుకుని వాము కలిపి ఎండబెట్టాలి. మర్నాడు అదే వాములో మళ్ళీ పండిన జామపండు రసం కలిపి దాన్ని ఎండబెట్టాలి. ఇలా వారంరోజులపాటు ఎండించి, ఆ వాము మెత్తగా పొడిచేసి చిన్నచిన్న మాత్రలుగా కట్టి తినిపిస్తే పిల్లలకు అమితమైన బలాన్నిస్తుంది. కడుపులో వచ్చే రోగాలన్నింటికీ మంచిది. అజీర్తి, నొప్పి, విరేచనాలు, మలబద్ధకం, వాంతులు, పసి

పిల్లలు పెరుగులా కక్కుకోవడం వంటివి చక్కగా తగ్గుతాయి. మోతాదుని వయసునిబట్టి, బరువునిబట్టి, జీర్ణశక్తినిబట్టి నిర్ణయించుకోవాలి.

జామచెట్టు వేరుని నీళ్ళలో మరిగించి తీసి, ఆ నీళ్ళలో తీపి కలుపుకుని తాగితే నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గుతాయి. ఆకులు లేతవి తీసుకుని, దంచి కషాయం కాచుకుని తాగితే, కలరా, రక్త విరేచనాలు కూడా తగ్గుతాయి. వాంతుల్ని ఆపుతాయి. జామచెట్టు కాండంపై చర్మం (పట్ట) కూడా ఇలానే పని చేస్తుంది.

లేత జామ ఆకుల్ని నమలడం, కషాయాల్ని పుక్కిట పట్టడం చేస్తే, పంటిపోటు, నొప్పి, గొంతులో కాయలు (టాన్సిల్స్) వాయడం వంటివి తగ్గుతాయి.

లేత ఆకుని నూరి గడ్డపైన కడితే త్వరగా పక్వాని కొచ్చి పగులుతాయి.

ద్రాక్ష

రోగాలొచ్చి ఆస్పత్రుల్లో చేరిన రోగుల కిచ్చే ఆహారంగా తప్ప, ద్రాక్షకు అంతకుమించిన గుర్తింపును మనవారీయడం లేదనేది వాస్తవం. ప్రయోజనాలు తెలియక పోవడమే కారణం. అంతేకాదు. ద్రాక్ష వేడిచేస్తుందనీ, నెమ్ము చేస్తుందనీ చాలామంది భయం. ద్రాక్ష ఎలర్జీ వుండి పడని వారికి తప్ప, మిగతావారి విషయంలో జలుబు, నెమ్ముల్ని చేయదు పైగా వాటిని తగ్గిస్తుందని మనవి.

దప్పికని పోగొడతాయి. నిస్సత్తువ, నీరసాలను తగ్గిస్తాయి. ఆయాసం, దగ్గు, నెమ్ముల్ని నివారిస్తాయి. వాంతుల్ని

అవుతాయి. కామెర్లు మూత్రరోగాలు, రక్తదోషాలు, రక్తహీనత, మూర్ఛరోగాలు, వేడి, క్షయ రోగాలన్నింటిలో ఇవి పథ్యం.

కంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారికి ద్రాక్ష చాలా హిత కరం.

తాగుడుకు అతిగా బానిసలై పోయిన వారు, అందు వలన నరాల బలహీనతలు, లివర్-గుండె జబ్బుల పాల్పడిన వ్యక్తులకి ద్రాక్ష రసాన్ని తాగిస్తే పై దుష్ట ఫలితాల్ని పోగొట్టి బలాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. రోజూ ఈ ద్రాక్ష రసాన్ని అల వాటుగా, పరిమితంగా తాగితే మలబద్ధకం వుండదు. ఊపిరి తిత్తులకు, గుండెకు, లివర్‌కూ బలం. రక్తవృద్ధి కల్గుతుంది. రక్తపోటు తగ్గుతుంది.

ద్రాక్షాసవం, ద్రాక్షారిష్ట, మహాద్రాక్షారిష్ట, ద్రాక్షాది చూర్ణం, ద్రాక్ష సిరప్‌ల వంటి అనేక ఔషధాలు ద్రాక్షతో తయారైనవి. ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతాయి. వైద్యుల సలహాపైన వాడవచ్చు.

ముఖ్యంగా ఉబ్బసం రోగులకు ఇది కల్గించే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. వారు తప్పనిసరిగా వాడుకుంటే మంచిది.

లేత పిందెలుగా వున్న ద్రాక్షకాయలు వేడి చేస్తాయి. పచ్చివి పుల్లగా వుంటాయి. ఆకల్ని పెంచి దాహాన్ని తగ్గిస్తాయి.

ఎండుద్రాక్ష

బలకరం. అలసటను తగ్గిస్తాయి. పొడిదగ్గు, జెమ్ము, ఉబ్బసం రోగాల్లో పథ్యం. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. పుష్టి

నిస్తాయి. హృదయానికి బలాన్ని కల్గిస్తాయి. కంటి చూపును పెంచుతాయి.

కిస్‌మిస్‌పళ్లు

కాస్త ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. కాని బలకరం. కఫ రోగాలన్నింటికీ మంచిది. వేసవి వడదెబ్బ తట్టుకోవడానికి వీటిని వాడుకోవడం అవసరం.

అన్ని వ్యాధులకూ మంచివి. వీర్యవృద్ధిని కల్గించి, శీఘ్ర స్ఖలనాల్ని నిరోధిస్తాయి శోషలో కిస్‌మిస్ పళ్ళని బాగా తీసుకుని పాలలో వేసి కాచి తాగిస్తే తక్షణ శక్తినిస్తుంది.

హృదయ వ్యాధుల్లోకూడా నిజంగా ఇవిచేసే మేలు మరువరానిది.

మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టి, వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి.

క్షయ వ్యాధిలో వీటిని రోజూ వాడుకోవడం అవసరం.

మధుమేహ రోగులకు ద్రాక్ష నిషేధం గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. అయితే తెల్ల మచ్చల వ్యాధి (బొల్లి Vitiligo) లో ఇది వాడకూడదు. ఎందుకంటే, చర్మాన్ని తెల్లబరిచే గుణం దీనికుంది కాబట్టి.

దానిమ్మ

పుల్లగా వుంటుంది కాని కడుపులో మంటని కల్గించదు. తియ్యగా వుంటుందికాని, షుగర్ వ్యాధిని పెంచదు. అన్ని దోషాలకూ దీన్ని పత్యంగా ఇవ్వవచ్చు.

దానిమ్మకాయ పై బెరడూ, లోపలి గింజలూ రెండూ సమానమైన శక్తిని కలిగి వుండడం విశేషం!

వాంతుల్ని తగ్గిస్తాయి. విరేచనాల్ని తగ్గిస్తాయి. జలుబు చేయవు, వేడిచేయవు.

వేవిళ్ళలో పులుపు కోరుకునేవారికి దానిమ్మ సర్వ శ్రేష్ఠం.

దప్పిక, ఒళ్ళు మంటలు, జ్వరం, హృదయ రోగాలు, కంఠ వ్యాధులు నోటిలో వచ్చే వ్యాధు లన్నింటిలో ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

నీళ్ళ విరేచనాలు, జిగట విరేచనాలు, కలరా, అమీబియాసిస్ వ్యాధులలో దానిమ్మ పేగుల్ని బలపరుస్తుంది. ఆకల్ని పెంచుతుంది. తీసుకున్న ఔషధాల్ని అరిగించి పనిచేసేలా చేస్తుంది. రక్త విరేచనాలు అధికంగా అవుతున్నప్పుడు దానిమ్మ ప్రశస్తమైన ఔషధంగానూ, పథ్యంగానూ ఉపయోగపడుతుంది.

దానిమ్మ చెట్టు వేరు కడుపులో పాముల్ని చంపడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుందని డా॥ వి. జి. దేశాయి పరిశోధన. దానిమ్మ వేరుపైని చర్మాన్ని నీళ్ళలో వేసి, కాచి, ఆ కషాయంలో తీపి కలుపుకుని తాగించి, ఆ పూటంతా ఉపవాసం చేస్తే, బద్దెపురుగు (Tape Warm) కూడా చచ్చి పడుతుందని ఆయన వ్రాశారు.

ఈ దానిమ్మ వేరు పట్ట, అరటిదుంప—రెండింటినీ కలిపి పై విధంగా కషాయంకాచి తాగితే, వేడిచేసిన వ్యక్తులు చల్లబడతారు.

దానిమ్మ పువ్వుల రసాన్ని ముక్కులో రెండుమూడు చుక్కలు వేస్తే ముక్కులోంచి నెత్తురు పడడం ఆగుతుంది. లేత దానిమ్మ ఆకుల్ని కూడా రసంతీసి ముక్కులో వేస్తే రక్తం ఆగుతుంది.

ఈ లేత ఆకుల్ని గుప్పెడు తీసుకుని నూరి, వెన్న పూస, పటిక బెల్లం కలిపి కుంకుడు కాయంత మాత్రలు చేసి పెరుగుతో మూడు పూటలా, ఒక్కొక్కటి వేసుకుంటే అమీబియాసిస్ అనే విరేచనాల వ్యాధి తప్పకుండా తగ్గుతుంది.

దానిమ్మకాయని ఎండించి, అలాగే దంచి పొడిచేసి, ఐదు చెంచాల పొడిని పాలలోవేసి బాగా మరిగించి తాగితే, అన్నిరకాల విరేచనాలలో హితకరం. రోజూ తాగితే, అమీబియాసిస్ రూపుమాసి పోతుంది. పేగుపూత వున్నవారు ఈ ప్రయోగం చేసి చూస్తే మంటు, నొప్పి తగ్గి, పుండు త్వరగా మాడే అవకాశం వుంది.

ఇంతకన్నా బలాన్నిచ్చే ఆహారపదార్థం ఇంకొకటి లేదన్నంతగా శక్తి నిస్తుంది దానిమ్మ.

శొంఠి పొడి దానిమ్మకు విరుగుడు.

నిమ్మ

జంబీర అనే గంభీరమైన పేరుతో మన జీవితాల్లో ఒకటిగా కలిసిపోయిన నిమ్మకాయ ఆరోగ్యానికి, రుచికీ, పెట్టింది పేరు.

కొంచెం లేటుగా అరుగుతుంది. కొద్దిగా వేడికూడా

చేస్తుంది. కాని, వాత, కఫ దోషాల్ని పటాపంచలు చేస్తుంది.

నాలుక జిగురుగా వుండి, రుచి తెలియకుండా వున్నప్పుడు నిమ్మరసం జిగురును పోగొట్టి రుచినిస్తుంది. నెమ్ముని తగ్గిస్తుందేకాని, అందరూ అనుకొనేట్లు నిమ్మ జలుబు చేసేంత చెడ్డదికాదు. పడక జలుబుచేస్తే వేరే విషయం.

దప్పికని తగ్గిస్తుంది. వాంతులు, దగ్గు, ఆయాసం, మలబద్ధకం, కడుపులో నొప్పుల్ని నివారిస్తుంది. మాదకద్రవ్యాల వలన వచ్చే మత్తును విరిగించి, మనిషిని స్పృహలోకి తెస్తుంది.

నిమ్మరసం, తినేసోడా ఉప్పు (సోడాబైకార్బ) కలిపి తాగితే కడుపులో మంట పైత్యం, తలతిరుగుడు తగ్గుతాయి. భోజనం చేస్తే వాంతి అవడం, వికారాలు కూడా దీనితో తగ్గుతాయి.

జ్వరాలలో శరీరం మంటలు, వేడిని తగ్గిస్తుంది. స్ఫోటకం, పొంగులలో పొక్కులు మంట పెట్టకుండా చేస్తుంది.

పళ్ళలోంచి నెత్తురు కారే వ్యాధి (Scurvy) లో చిగుళ్లు వాయడాన్ని తగ్గించి, నెత్తురును ఆపుతుంది.

న్యూమోనియా ఫ్లూవంటి "నెమ్ము" వ్యాధులలో నిమ్మపండు రసం రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

బొల్లి మచ్చలలో (Vitiligo) తప్ప, అన్ని ఇతర చర్మరోగాలలోనూ వాడవచ్చు. నల్లగా చర్మం గిడసబారిన సందర్భాల్లో నిమ్మరసం (షర్బత్) రోజూ తీసుకుంటే చర్మం మంచి రంగు రావడానికి తోడ్పడుతుంది.

జుట్టును పట్టుకుచ్చులా మెత్తబరిచే శక్తి దీనికుంది.

నిమ్మరసాన్ని తలకు పట్టించి అరగంటువుంచి తలారా స్నానం చేస్తేసరి!

చర్మానికి రాసుకుంటే చర్మం కాంతివంతంగానూ, మృదువుగానూ తయారౌతుంది. ముఖానికి రాస్తే జిడ్డు తగ్గుతుంది. మొటిమలలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. స్త్రీల సౌందర్య పోషక ద్రవ్యాలలో ఇది అతి ముఖ్యమైంది.

నిమ్మకాయ డిప్పల్ని ఎండించి, సున్నిపిండి పట్టించుకునేప్పుడు ఈ డిప్పల్ని కూడా కలిపి మరాడిస్తే ఆ సున్నిపిండి చర్మాన్ని పోషిస్తుంది. శీతాకాలం పగుళ్ళుబారి దద్దుర్లు, దురద వచ్చే తత్వం వున్నవారికి ఈ ప్రయోగం పని చేస్తుంది.

'సి' విటమిన్ పుష్కలంగా వున్న నిమ్మజాతి పళ్ళన్నీ ఎండ ప్రభావం చర్మంపైన పడకుండా చూస్తాయి. **Sun Screening Agent** గా పనిచేస్తాయి. నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి కమల — ద్రాక్షకూడా ఇది వర్తిస్తుంది. ఈ పళ్ళజ్యూస్‌ను రోజూ తాగితే, చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. రంగు వస్తుంది. నల్లమచ్చలకు వీటిని ఔషధంగా వాడవచ్చు అందుకే!

నారింజకాయ

పుల్లని పళ్ళలో ప్రసిద్ధి చెందిన ఫలం ఇది. పచ్చి నారింజకాయ బాగా వేడి చేస్తుంది. రుచికరం, వాతాన్ని అద్భుతంగా తగ్గిస్తుంది. కీళ్ళవాతంలో ఇది పథ్యం.

బాగా పండిన నారింజ హృదయ వ్యాధుల్లో ఎక్కు

వగా పనిచేస్తుంది. "సి" విటమిన్ దీనిలో ఎక్కువ. నిమ్మకాయకున్న గుణాలన్నీ దీనికున్నాయి.

నారింజ చెట్టు వేరు సంపాదించి, నూరి, నీళ్ళలో కలిపి, పటిక బెల్లం వేసుకుని తాగితే మూత్ర పిండాలలో రాళ్లు నిస్సందేహంగా కరుగుతాయి.

నారింజపండు జ్యూస్ వేడివలన వచ్చే పొడిదగ్గుల్ని తగ్గిస్తుంది.

పండు తొనల్ని తిన్నాక వెంటనే నీళ్ళు తాగకూడదని శాస్త్రం.

నారింజ తొక్కలలో సువాసన వెదజల్లే గుణం వుంది. నారింజ జ్యూస్ చేసుకున్నప్పుడు అందులో తొక్కల్నికూడా కొద్దిగా పిండుతారు. సువాసనకోసం తొక్కలలో ఘాటయిన నూనె పదార్థం చర్మానికికూడా మంచిది నున్నిపిండిలో నారింజ తొక్కల్ని ఎండించి పొడిచేసి కలిపితే కమ్మనివాసన కూడా వుంటుంది

కమలా ఫలం

అందమైన పండు కమలా ఫలం. వేడినీ, వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. తల తిరగడం (Vertigo), ఉప్పిక, వేడి, పైత్యం వాంతులు, క్షయ, ఇతర రక్త దోషాలలో దీని ప్రభావం ఎక్కువ. బలకరం. తక్షణ శక్తినిస్తుంది. నిమ్మగుణాలన్నీ దీనికే ఉన్నాయి.

బత్తాయి

బత్తాయిలు బాగా చలవ చేస్తాయి. అతివేడిని తగ్గించి, మూత్రంలో మంటను నివారిస్తాయి. మలమూత్రాలను సాఫీగా జారీచేస్తాయి. వేడివలన వచ్చే దగ్గును, పొడిదగ్గును పోగొడతాయి.

బలహీనులకు, నీరసించిన వారికి, దుర్బలులకూ ఇవి తక్షణశక్తినిస్తాయి. బలకరం.

వాతంచేసే శరీర తత్త్వంవున్న వారికీ, బత్తాయి పడవివారికీ మాత్రమే నెమ్మచేస్తాయి వేడిచేసే తత్త్వం వున్న వారికి దివ్యౌషధం.

నారింజ, కమలాఫలం, బత్తాయి — ఈ మూడింటికీ, ఉప్పు, బెల్లం విరుగుడు.

కర్బూజా

వేడిని చల్లార్చి, శరీరానికి చల్లదనాన్ని మనసుకు అహ్లాదాన్నీ, నోటికి రుచినీ, కడుపుకు శాంతినీ కలిగించే ఔషధ రాజా—కర్బూజా!

దోసజాతికి చెందిన ఈ పండు మూత్రాన్ని అధికంగాగా నడిపించి, శరీరాన్ని తేలిక పరుస్తుంది.

వేసవి ఎండల్లో, శరీరానికి ఏ.సి. సుఖాన్ని కలిగించాలను కుంటే, కర్బూజా పళ్ళనజ్జులో పందదార కలుపుకు తింటే ఎండవేడి తెలియదు.

వడదెబ్బలు, నీరసం, నిస్సత్తువ—అతిగా చెమట పట్టి శోష కలగడం, మూత్రం బంధించడం, కాళ్ళూ చేతులూ మంటలు—ఇవి చటుక్కున తగ్గాలంటే కర్బూజా పండును వాడండి!

అత్యంత తడి. చలవచేసే విషయంలో అద్వితీయ వీర్య వర్ధకం. వాతం చేయదు. లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది.

కర్బూజా గింజలను దంచి, పొట్టపైన కడితే ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. ఈ గింజల్ని దంచి నీళ్ళలోవేసి మరిగించి, పంచదార కలుపుకు తాగితే టైఫాయిడ్, విషమ జ్వరాలలో ఉపశాంతినిస్తుంది. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళను కరిగించే శక్తి ఈ గింజలకున్నదంటారు. పేగుపూతనికూడా తగ్గించి, కడుపులో మంటను పోగొట్టగల సత్తాకూడా వీటికుంది.

పరగడుపున వీటిని తీసుకోకూడదు. అతిగా తింటే విరేచనాలవుతాయి.

పుచ్చకాయ

చలవచేసే విషయంలో కాయశక్తులా కృషి చేస్తుంది. విరేచనాల్ని కట్టిస్తుంది. వేసవి విరేచనాలు (Summer diarr-hoea) లో ఇది పథ్యం.

పుచ్చపండు నేత్ర వ్యాధులకు మంచిదికాదని యోగ రత్నాకరంలో హెచ్చరించారు కాని, వేడిని అద్భుతంగా తగ్గిస్తుంది.

కర్బూజాలానే పనిచేస్తుంది కాని కొంచెం తక్కువ

పై పెచ్చు కర్బూజా లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది. కాని, పుచ్చకాయ తగ్గిస్తుందని యోగరత్నాకరుడే ఆరోపించాడు. తస్మాత్ జాగ్రత్త!

తేనె, పంచదార దీనికి విరుగుడు.

సీతాఫలం

మధురంగా వుంటుంది. చలవచేసే గుణం ఎక్కువ. హృదయానికి మంచిది. బలకరం. తృప్తినిస్తుంది. దప్పిక, రక్తదోషాలు, వాత వికారాన్ని పోగొడుతుంది,

దీని లేత ఆకులు, గింజల్ని కలిపి నూరి తలకి పట్టు వేస్తే తలలో పేలు చచ్చి పడతాయి.

ఎంత కాలానికీ మాడని పుళ్ళకు సీతాఫలం ఆకుల్ని నూరి కట్టు గడితే ఫలితం కన్పిస్తుంది.

దీని ఆకునీ, పుగాకునీ, హారతి కర్పూరాన్ని కలిపి మెత్తగా నూరి, చీముపట్టిన పుళ్ళపైన పట్టువేస్తే పుండుత్వరగా మానుతుంది.

రామాఫలంకూడా సీతాఫలంలాంటిదే గాని, వాతాన్ని పెంచుతుంది.

సపోట

రక్తవృద్ధినిస్తాయి. బలకరం. రుచికరం. అన్ని దోషాల లోను, పథ్యం, బాగా చలవచేస్తాయి. వేడి శరీరాలకు ఇవి చాలా మంచివి.

రోగులేకాదు, ఆరోగ్యవంతులుకూడా తరుచూ తింటూ వుంటే, వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. శరీరానికి కాంతి నిస్తుంది. కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతుంది.

బాగా పండిన సపోటా ఐదారు పళ్ళవరకూ తినవచ్చు రోజూ!

ఆలుబుఖారా

చలవ చేస్తాయి. మూత్ర వ్యాధులకు పథ్యం. పైత్యాన్ని కడుపులో మంటనీ నివారిస్తాయి. తీపిగావున్న పండు గుణ కరం. పరగడుపున తింటే విరేచనాలౌతాయి భోజనం తరువాత తింటే జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. ఆరోగ్యానికి మంచిది. విరేచ నాల్ని కడుతుంది.

బొప్పాయి

మదనానబ పండు—అని కొన్ని ప్రాంతాల్లో వ్యవ హరిస్తారు దీన్ని. బుడతకీచులు [పోర్చుగీసువారు] తెచ్చిన పంట ఇది—బొప్పాయి అని పేరుకూడా వారిదే!

బొప్పాయి బాగా చలవచేస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని అరి కడుతుంది. రక్తం కారే మొలల్లోకూడా ఇది పనిచేస్తుంది. మూలవ్యాధులన్నింటికీ ఉత్తమం.

'ఎ' విటమిన్ పుష్కలంగా దొరికే బొప్పాయి పండు కంటి వ్యాధులన్నింటికీ మంచిది.

పచ్చికాయని కూరగా వండుకుంటారు. "పెపైన్" అనే ఎంజైమ్ బొప్పాయినించి తయారవుతుంది. ఆకల్ని పెంచడం

లోను, పాలు పెరిగేలా చేయడంలోను, పుళ్లు మాడేలా చేయడంలోను ఇది ఉత్తమమైంది.

బొప్పాయి పువ్వురసం తలకు పట్టిస్తే వెంట్రుకలు రాలడం తగ్గుతుంది. బొప్పాయి చెట్టునించి కారేపాలని రాస్తే గజ్జి, తామరలు తగ్గుతాయి. ఈ పాలు ఒక చెంచా పంచదార కలిపి తాగితే కామెర్లు తగ్గుతాయి. ఈ పాలని పుటంపెట్టితే తెల్లని పొడిగా అవుతుంది. ఈ పొడి కామెర్లలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. నేరుగా పాలు తాగదల్చిన వారు పచ్చికాయకి గీటుపెట్టి పాలను సేకరించి నిలవ వుండకుండా తాగడం మంచిది.

అధికంగా తాగితే స్త్రీలకు ఋతురక్తం ఎక్కువగా వెళ్తుంది. గర్భస్రావం అయ్యే ప్రమాదం వుంది.

పచ్చికాయని తరిగి కూరగా వండుకు తింటే పాలిచ్చే తల్లులకు పాలు పడతాయి.

పచ్చికాయ పై తొక్కతోసహా ముక్కలుగాకోసి, ఎండబెట్టి, వరుగులుగా వాడుకోవచ్చు. లేకపోతే పొడికొట్టి ఉప్పు కారం కలుపుకొని అన్నంలో తినవచ్చు, తేనెతో నేరుగా తినవచ్చు కూడా.

ఆకలి లేకపోవడం, అజీర్తి, మలబద్ధకం, బలహీనత, చిక్కి కృశించిపోవడం, నెత్తురు తక్కువగా వుండడం, కడుపులో పాములు—ఇలాంటి లక్షణాలన్నింటికీ ఈ ప్రయోగం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. కామెర్ల వ్యాధిలో ఇది తిరుగలేని ఔషధమే!

నీరు పట్టిన శరీరానికి ఇది బాగా మేలు చేస్తుంది.

మాంసం కలిపికూడా బొప్పాయి కూరని వండు కోవచ్చు.

బొప్పాయి ఆకును మెత్తగా నూరి బోదకాలు పైన కట్టుగా కడితే కాలు మెత్తపడి నొప్పి తగ్గి, ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ప్రయత్నించి చూడండి

బాగా పండిన బొప్పాయి గుజ్జును పిండి రసం తీసి వొంటికి పూస్తే వేసవిలో ఒళ్లు పేలకుండా ఉంటుంది. పేలింది తగ్గుతుంది.

బొప్పాయి గింజలు నల్లని పూసల్లా వుంటాయి. వీటిని ఎండబెట్టి పొడిచేసి తినిపిస్తే కడుపులో పాములు చచ్చి పడతాయి.

యాపిల్

యాపిల్ పండు అత్యంత శక్తివంతమైనది. నెత్తురు పట్టిస్తుంది. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. వేడిని పోగొట్టి చలవచేస్తుంది. ఆకల్ని తీరుస్తుంది. తృప్తినిస్తుంది రుచికరం. అమిత బలకరం. శుక్రాన్ని పటిష్టం చేస్తుంది.

పిండి పదార్థాలు ఎక్కువ. ద్రాక్షలో 16.2 గ్రాములు పిండి పదార్థాలు వుంటే, యాపిల్‌లో 13.8 వున్నాయి. టమోటాలో కేవలం 4.3 గ్రాములు వున్నాయి. అందుకే మధుమేహ రోగులకు ద్రాక్ష, యాపిల్ పళ్లు నిషేధం. నిమ్మరసంలో 7.7 గ్రాముల బత్తాయి రసంలో 11 గ్రాములు పైన్ యాపిల్ జ్యూస్‌లో 13 గ్రాములు వున్నాయి.

అందుకే మధుమేహ రోగులకు 'సి' విటమిన్ వాడించవలసి వచ్చినప్పుడు నిమ్మ, టమోటా పళ్లు మంచివి.

అనాసపండు

పైన్ యాపిల్‌గా ప్రసిద్ధి చెందిన ఈ పండుని నేరుగా తింటే నాలుక కొంచెం తిమ్మిరెక్కినట్లుగా వుంటుంది.

రసంతీసి—జ్యూస్‌గా—నీళ్లు కలుపుకుని పంచదార వేసుకుని తాగితే, పైత్యం తగ్గుతుంది. చలవ. బాగా పండితే ఎక్కువ గుణకారి. పచ్చిది వాతం చేస్తుంది.

పండు జ్యూస్ బలకరం. అలసటను పోగొడుతుంది. వేసవి ఎండలను తట్టుకునే శక్తినిస్తుంది. అతిగా తాగితే ఇది కూడా వాతం చేస్తుంది ఈ వాతానికి నీళ్ళలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం విరుగుడు.

పనస

వేడినీ, వాతాన్నీ తగ్గించే కమ్మటిపండు పనస. బలప్రదం. శుక్రవర్ధకం లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది.

నెత్తురు ఎక్కువగా కారే, మొలలు, మూల వ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులు— పుళ్లు, గాయాలు, క్షయ, రక్తపోటు మొదలయిన వ్యాధులలో ఇది హితకరం.

పనసపట్టు మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది. వాతం చేస్తుంది. అందుకే వాతం చేయకుండా వుండడంకోసం పనస పొట్టు కూరని ఆవబెట్టి వండుతారు.

ఇప్పపువ్వు

అత్యంత తియ్యగా వుంటుంది. చలవచేస్తుంది. కొంచెం అలవ్యంగా అరుగుతుంది ఆకల్ని తీర్చి, తృప్తినిస్తుంది. వాత దోషాల్ని పోగొట్టి, వేడిని తగ్గిస్తుంది

ఇది సారాతో సమానమైన మైకం కల్గించే మాదక పదార్థం. అతిగా తినకూడదు.

ఇప్పకాయల్ని (సేకరించుకో గలిగితే) సున్నిపిండితో మరబట్టించుకొని ఎలుగు పెట్టుకుంటే చర్మానికి మంచి వర్ణం వస్తుంది. చర్మం పోషించబడుతుంది. కాయలతో కూర వండుకుంటారు. మూత్ర వ్యాధులలో పథ్యం.

ఇప్పపువ్వు రక్త దోషాలన్నింటిలో మంచిది. రక్త పోటును అద్భుతంగా తగ్గిస్తుంది. క్షయరోగులకు రోజూ పెట్టినా తప్పులేదు. బలకరం. చలవ చేస్తుంది. వేడినీళ్లు తాగితే, ఇప్ప పూవుల దోషానికి విరుగుడు.

పువ్వుల్ని ఎండబెట్టి కిస్మిస్ పళ్ళలా వాడుకోవచ్చు. పువ్వుల్ని వేయించి కాపుపెడితే వాపు, నొప్పి, సున్నితమైన అవయవాలలో వచ్చే బాధలన్నీ—ఉదాహరణకు వృషణము లలో వాపు—తగ్గుతాయి.

దప్పికని, శోషనీ, నీరసాన్నీ తగ్గించడంలో ఇప్పపూలు బాగా పనిచేస్తాయి.

వీటినుంచి సారాయిని తయారుచేస్తారు. అందుకే పూలనుగా తీసుకుంటే, మైకం, బుద్ధిమాంద్యం ఏర్పడతాయి.

ఖర్జూరం

చలవచేసే వస్తువుల్లో ఖర్జూరం ప్రశస్తమైంది. తియ్యగా రుచిగా వుంటుంది.

రక్తదోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. పుళ్లు గాయాలూ త్వరగా మానేలా చేస్తుంది బలాన్నిస్తుంది. వాత రోగాలు, పైత్యరోగాలు, తాగుడు ఎక్కువై వచ్చే మదపు లక్షణాలలో ఇది మేలు చేస్తుంది. మూర్ఛలు ఫిట్స్ వంటి నాడీ సంబంధ వ్యాధులలో ఖర్జూరాన్ని రోజూ తినిపిస్తే ఫలితం కన్పిస్తుంది. ఈ పళ్ళను రోజూ ఐదారు చొప్పున తింటే సయాటికా నడుం నొప్పి తగ్గుతుంది.

ఎండు ఖర్జూరాన్ని నీళ్ళలో నానవేసి వేసవి కాలం పిల్లలకు పట్టడం వలన వడదెబ్బ తగలదు.

విరేచనాలౌతున్నప్పుడు ఖర్జూరం నీళ్ళు తాగిస్తే శోష రాకుండా, ప్రాణాపాయం కలగకుండా కాపాడుతుంది.

దగ్గు, జలుబు, దాహం వొళ్లు మంటలు మొదలైన లక్షణాలలో తక్షణం నివారణని చూపిస్తుంది. క్షయ రోగులకి ఇది పత్యం

యునానీ వైద్య శాస్త్రంలో రక్త జనకంగా, శుక్ర వర్ధకంగా, బలకరంగా, వొంట్లో వేడిని రూపుమాపేదిగా నాడీ మండలాన్ని ఉత్తేజితంగా చేసేదిగా దీన్ని వర్ణించారు. అయితే వేడిచేసే తత్త్వం వున్నవారికి ఈ పండు మంచిది కాదని యునానీ శాస్త్రాలు. కానీ, ఖర్జూరం శీతలత్వాన్ని కల్గించి మూత్రాన్ని చక్కగా నడిపించి, పౌష్టికంగా పని చేస్తుందని

ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెపుతున్నాయి. అనుభవైక వైద్యులు కూడా దీన్నే అంగీకరిస్తారు.

వారు, వీరు అని లేకుండా అన్ని వ్యాధులకూ దీన్ని పథ్యంగా, ఔషధంగా తీసుకోవచ్చు.

ఖర్జూరపండు ద్రాక్ష, ఇప్పపువ్వులాగే మధ్యం తయారీకి ఉపయోగపడే వస్తువు.

విదేశీ మధ్యాలకన్నా ద్రాక్ష సారా (వైన్) కన్నా ఖర్జూరపండు ద్వారా తయారయే మధ్యం అత్యంత శ్రేష్ఠమైనదని డా॥ వి. జి. దేశాయి అంటున్నారు.

కొబ్బరి, తాడి, ఖర్జూరం—ఈ మూడింటినీ మరాఠీ ప్రాంతంలో మాడి, తాడీ, ఖర్జూరీ అంటూ "మధురత్రయం"గా పిల్చుకొంటారు.

ఈ మూడింటి రసాన్ని కలిపి బెల్లం తయారుచేస్తారు. అది అత్యంత శక్తివంతమైన టానిక్‌గా పనిచేస్తుంది. పంజాబీలు ఖర్జూరపండు రసంతో తాంద్ర చేసుకుని తింటారు.

ఇక్కడ ఖర్జూరం ఖరీదెక్కువ. ఇలాంటి ప్రయోగాలు చేసుకోవడానికి అందరికీ అవకాశాలు ఉండకపోవచ్చు.

ఖర్జూరం 8 భాగాలు, గసగసాలు 3 భాగాలు, బాదం పప్పు 2 భాగాలు, యాలకులు తగినంత, పటికబెల్లం 5 భాగాలు కలిపి పొడిచేసి, కుంకుడు గింజంత వుండలు రోజూ ప్రొద్దున, రాత్రి తింటే, ఎంతటి దుర్బలుడికైనా, ఓపిక వస్తుంది. క్షయ రోగులకు ఇది చక్కని ఔషధం. సన్నగా కృశించి పోతున్న పిల్లలకి జీర్ణశక్తినిబట్టి తినిపిస్తే ఖచ్చితంగా వొళ్ళు చేస్తారు. చక్కగా ఎదుగుతారు. బుద్ధి వికసిస్తుంది. వేడి

తగ్గుతుంది. రక్తం తక్కువగా వున్న వారికి ఇది అమోఘంగా పనిచేస్తుంది.

గసగసాలు, ఖర్జూరపండు వలన ఎటువంటి హానికలగకుండా విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. పైగా బలకరం. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది.

ఈత

ఖర్జూరపండులో సమాన గుణాలు దీనికున్నాయి. ఖర్జూరాన్ని వాడుతున్నట్టే ఈత పళ్ళను కూడా వాడుకోవచ్చు. వీర్యపుష్టి కల్గిస్తాయి దప్పికని తగ్గిస్తాయి. క్షయ వ్యాధికి మంచివి. రక్తదోషాల్లో బాగా పనిచేస్తాయి.

తాటికల్లు, ఈతకల్లు సమాన గుణాలు కలవి. ఈతకల్లు కొంచెం క్వాలిటీ ఎక్కువ. మధుమేహ రోగులకి మంచి దంటారు.

ఈత చెట్టు లోపల మొవ్వదగ్గర తెల్లని పొడిలాంటి "దవ్వ" వుంటుంది. దీన్ని నీళ్ళలో కలిపి పుక్కిటు పడితే నోటి పూత, గొంతులో పుండు, టాన్సిల్స్, వాపు తగ్గుతాయి.

జీడిమామిడి

మాంసకృత్తులు అధికంగా వున్న పోషక ఆహారం జీడిపప్పు. రుచికరం. బలకరం. బంగారం ధరలా అంతకంతకూ ఖరీదైపోతోన్న పదార్థం ఇది.

ముంతమామిడనీ, మొక్కజీడనీ దీనికి ఆయా ప్రాంతాల్లో మారు పేర్లున్నాయి.

జీడిమామిడి పండు రుచికరంగానే వుంటుంది గాని, ఒక విధమైన ఘాటైన వాసనగా అనిపిస్తుంది. తియ్యగా, కొంచెం వగరుగా వుంటుంది. చలవ. దప్పికని తీరుస్తాయి. మూత్ర వ్యాధుల్లో వేడిని తగ్గించి, మూత్రాన్ని మంటలేకుండా నడిపిస్తాయి. వాత వ్యాధుల్లో ఇవి పథ్యం. ఆకల్ని పెంచుతాయి. బలాన్నిస్తాయి. ఒంటికి నీరుపట్టిన (Oedema) వారికి మంచివి.

పచ్చిగా వున్నప్పుడే తింటే గొంతు నస, దగ్గు వస్తుంది. వేడినీళ్లు కొంత విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

దొరికినంతకాలం, మధ్యాహ్నంపూట రోజూ ఒక పండు తినవచ్చు.

జీడిమామిడి గింజల్ని కాల్చి నూనె తీస్తారు. ఈ నూనెని పులిపిరికాయల (Varts) దగ్గర ఒక చుక్క చొప్పున వుంచితే, క్రమేణా ఆ కాయలు కరిగిపోతాయి.

జీడిమామిడి గింజల్ని కాల్చేప్పుడు ఘాటైన వాసనతో పొగలు వస్తాయి. ఆ పొగకి దూరంగా వుండకపోతే ఎలర్జీలు వస్తాయి.

జీడిగింజల పైపెచ్చుని సారాయిలో నానవేసి పిండితే నూనెలాంటిది వస్తుంది దీన్ని అరికాళ్లు పగిలినచోట రోజూ రాస్తే బెరళ్లు కట్టిన చర్మం వూడి మామూలు చర్మం వస్తుంది.

బాదం

జీడిపప్పుతో సమానమైన పోషక పదార్థం బాదంపప్పు, ఆరోగ్యకరం.

కొద్దిగా వేడి చేయువచ్చు. అతిగా తింటే జీడిపప్పు, బాదంపప్పు కూడా పైత్యం చేస్తాయి. వీంట్లో కొవ్వుపదార్థాలు అధికంగా వుండడంచేత కృశించిన పిల్లలకు ఇస్తే వొళ్లు పెరుగుతుంది. ఖజ్జూరంతో కలిపి తినిపించే ప్రయోగాన్ని ఖజ్జూరంలో వివరించటం జరిగింది. చూడండి. శుక్రవర్ధకం, లైంగికశక్తిని పెంచుతుంది.

రాత్రిపూట వేడినీళ్ళలో బాదంపప్పుల్ని నానవేసి, ఉదయం ఆ పప్పుతోసహా నీళ్ళను తాగితే మధుమేహ రోగులకు షుగర్ తగ్గి, బలంగా వుంటుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఉత్తేజాన్ని ఇస్తుంది.

బాదం పప్పుల్ని ఎక్కువగా వండకూడదు. పాయసం వగైరాలలో, బాదంపప్పుల్ని కాచి దించుకునేప్పుడు కలిపితే మంచిది. ఎక్కువ వేయించకూడదు.

మూత్ర వ్యాధుల్లోనూ, జననేంద్రియ వ్యాధుల్లోనూ బాదం పప్పుల్ని తినిపిస్తే హితకరం.

బాదం అశ్వగంధ (ఈ పేరుతో బజార్లో దొరుకుతుంది) పిప్పళ్లు, నెయ్యి పంచదార కలుపుకుని రోజూ తీసుకుంటే, అమితమైన శక్తినిస్తుంది. నిద్రపట్టని వ్యాధి (**insomnia**) తో బాధపడేవారికి నిద్రమాత్రల అవసరం లేకుండానే నిద్ర పట్టిస్తుంది. ఋతుకాలంలో నొప్పి (**dysmenorrhoea**) తెల్లబట్ట (**Lucorrhoea**) ఇతర గర్భాశయం, యోని వ్యాధులలో బాధపడే స్త్రీలకి, ముఖ్యంగా ముట్లు ఎండిపోయేముందు బాధ పెట్టే లక్షణాలు వచ్చినప్పుడు ఈ ఫార్ములా బాగా పని చేస్తుంది.

ఆధునిక వైద్యంలో హార్మోన్లను ...దకాన్ని ఇది కొంత వరకూ తగ్గిస్తుంది.

గింజలో బాదం పప్పుల పొడిని కలిపి తాగితే బలకరంగా వుంటుంది. ఊపిరితిత్తులకు బలం. మూత్రంలో చీము (Urinary tract infections) దోషానికి ఇది నివారణ!

పాయసంలో కలుపుకు తాగితే లైంగికశక్తి ద్విగుణీకృతం అవుతుంది. సంతానం కలగని లోపం పురుషులలో ఉన్నప్పుడు రోజూ దీన్ని ఆ పురుషుడిచేత తాగిస్తే శుక్ర కణాలు వర్ధిల్లుతాయి.

చెరుకు

చెరుకు లేకుండా 'తీపి'ని సృష్టించడం అసాధ్యంకదా! చెరుకురసం బలకరం. చలవ. అతిగా తీసుకుంటే వాతం. పైత్యపు రోగాలన్నింటికీ హితకరం.

మిషన్‌లో నలిగించి తీసిన రసం చెరుకుగడని జాగ్రత్తగా చూసుకోకపోతే, పుచ్చులూ, పురుగులూ కూడా వచ్చేసే ప్రమాదం వుంది.

మూత్రాన్ని అధికంగా నడిపిస్తుంది అలసటనీ, శోషనీ పోగొడుతుంది. శుక్రవర్ధకం. తక్షణ శక్తినిస్తుంది. సంభోగానంతరం శక్తిని కల్గిస్తుంది. సూక్ష్మ వ్యాధులలో పథ్యం.

చెరుకు మొదలు భాగం లేతగా వుంటుంది. ఉప్పగా ఉంటుంది. మంచిదికాదు. వాతాన్ని, నెమ్ముని పెంచుతుంది.

ముదిరిన చెరుకు గుణకారి. కడుపులో మంటని పోగొడ్తుంది. హృదయ వ్యాధులకు మంచిది.

పంచదార చెరకు, బెల్లం చెరకులు రెండూ గుణాల విష యంలో సమానమే ఇంచుమించుగా!

అల్లం, నిమ్మరసం కలిపితే చెరుకు రసం వలన దోషాలు తగుతాయి. రుచికరం.

చెరుకు వేళ్ళని శుభ్రంగా కడిగి, దంచి బియ్యం కడుగు నీళ్ళలో వేసి కాచి, తీపి కలిపి తాగిస్తే పాలు పెరుగు తాయి. తెల్లబట్ట వ్యాధిలో ఇది పని చేస్తుంది. నేల ఉసిరిక చెట్టు వేళ్ళని కూడా దీనితో కలుపుకుంటే ఇంకా బాగా పని చేస్తుంది.

వడదెబ్బకో పానీయం

వేసవిలో వడదెబ్బ తగలకుండా నివారించడానికి ముందు జాగ్రత్త చర్యగా ఇంట్లో తయారు చేసుకోగలిగితే అతి రుచికరమైన పానీయం ఇది—

గ్లాసు మజ్జిగలో, నిమ్మకాయ రసం, తగినంత పంచ దార, ఉప్పు, తినే సోడాఉప్పు (సోడాబైకార్బ) కలిపితాగితే వడదెబ్బకొట్టదు.

ఎండలో తిరగవలసి వచ్చినప్పుడు విరేచనాలు వాంతు లౌతున్నప్పుడు, నీరసంగా వున్నప్పుడు ఈ పానీయాన్ని తాగితే శోష (dehydration) రాదు. రానీయదు.

చనుబాలు

పాపాయిలకు అమ్మ పాలను మించిన అమృతం లేదు తల్లిపాలు తాగి పెరిగిన పిల్లలు దేశానికి పనికివచ్చే మేధావు

లౌతారు. పోతపాలతో తయారయ్యే పిల్లలు ఆధారపడే తత్త్వాన్ని పెంచుకొంటారు. అందుకే 'తల్లివైద్యం'లో తల్లి పాలకున్న ప్రముఖమైన స్థానాన్ని గుర్తించి, తల్లులు తమ బిడ్డలకు తమ పాలనే పట్టి రానున్న తరాన్ని శక్తివంతంగా తయారుచేయ వలసిందిదా విజ్ఞప్తి!

చనుబాలు చలవ చేస్తాయి. శరీరానికి పుష్టినిస్తాయి. ఆకల్ని కలిగిస్తాయి. తేలికగా అరుగుతాయి. వాతాన్ని, పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి.

కంటి జబ్బులు, జ్వరాలు, బొబ్బలూ, గాయాలు, ఆకలి, దాహం, క్షయ......మొదలైన రోగాలతో బాధపడే పెద్ద వారిక్కూడా చనుబాలు ఆయా వ్యాధుల్ని తగ్గించడంకోసం ఇవ్వవచ్చు.

ముక్కులోంచి నెత్తురు పడేవారికి చనుబాలను రెండు మూడు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

కడుపులో నొప్పి, అజీర్తి, వాంతులు, నెత్తురు లేక పోవడం, కామెర్లు మొదలైన వ్యాధుల్లో చనుబాలను పంచ దార కలిపిగాని రుద్రాక్షలు అరగదీసిగాని ఇస్తే ఫలితం కని పిస్తుంది.

కళ్లు ఎర్రబడి, పుసులు కట్టి అంటుకొంటున్నప్పుడు చనుబాలను రెండుమూడు చుక్కలు కంట్లో వేస్తే వెంటనే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

తల్లి తీసుకున్న ఆహార పదార్థాల ప్రభావం తల్లిపాల ద్వారా బిడ్డను చేరుతుంది. అందువలన ఆయా ఆహార పదా

రాలు తల్లిపైన ఎటువంటి ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయో, అంత ప్రభావాన్ని ఒక్కోసారి అంతకన్నా ఎక్కువ ప్రభావాన్ని బిడ్డపైన చూపిస్తాయి.

ఉదాహరణకు,

తల్లి పిప్పళ్లు తీసుకుంటే దాని ప్రభావాన తల్లికి జీర్ణ శక్తి పెరుగుతుంది. చలవ చేస్తుంది. బిడ్డకు లివర్ బలంగా వుండి, ఆకల్ని పెంచి బిడ్డ వాంతులు చేసుకోవడం, పెరుగులా కక్కడం తగ్గిస్తుంది బిడ్డకు విరేచనా లౌతున్నప్పుడు పేగులను బలపరచేందుకు తల్లి పిప్పళ్ళు తీసుకోవాలి.

ఇలా ప్రతి ఆహార పదార్థం ప్రభావాన్ని జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకుని అది తన పాల ద్వారా తన బిడ్డకు చెడుచేస్తుందేమో చూసుకుని జాగ్రత్తపడితే, తల్లిపాలను మించిన అమృతం బిడ్డకు ఇంకొకటి లేదని ఘంటాపదంగా చెప్పవచ్చు.

ఆవుపాలు

పవిత్రమైన విషయాలలో భారతీయులకు ఆవు ఆవుపాలు ఎంతో ముఖ్యమైనవి!

వేడి చెయ్యవు. చలవా చెయ్యవు. శరీరానికి సమ శీతోష్ణతని కలిగిస్తాయి. బలకరం. రుచికరం వీర్యాన్ని వృద్ధి చేసి, లైంగిక శక్తినిస్తాయి. అలసటని పోగొడతాయి.

ఊపిరితిత్తులలో వచ్చే వ్యాధులకు ఇది పథ్యం! క్షయ రోగులకు చాలా బాగా ఉపయోగ పడతాయి. చాలాకాలం బాధ పెడుతున్న—జ్వరాలలో ఇది మంచివి. శరీరానికి

వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచడంద్వారా రోగాన్ని తట్టుకునే శక్తిని కలిగించి మనిషిని రక్షిస్తాయి.

ఆకల్ని పెంచుతాయి. ప్రాణాల్ని నిలుపుతాయి. దీర్ఘ ఆయుష్షునిస్తాయి. పిల్లలకు బుద్ధిబలం పెరుగుతుంది. తెలివి తేటలు వర్ధిల్లుతాయి. చదివిన చదువు వంటబడుతుంది. జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది.

స్త్రీల గర్భాశయం బలంగా రూపొందుతుంది. పాలిచ్చే తల్లులకు పాలు పెరుగుతాయి. మూత్రరోగాలు, మూత్ర పిండాలలో రాళ్లు ఏర్పడడంవంటి రోగాలలో ఆవు పాలు మంచివి కావని అంటారు. పాలుపడని (ఎలర్జి) పిల్లలకు వాటిని పట్టకుండా ఆపడమే శరణ్యం. గేదె పాలలో ఈ విషయంలో మినహాయింపులేదు.

ఆవు నెయ్యి

శరీర ధాతువులన్నింటికీ పుష్టిని కలిగిస్తుంది. రక్తాన్ని పెంచుతుంది. శక్తినిస్తుంది. చలవచేస్తుంది. ఆవు నెయ్యి వేడి చేస్తుందని మన వాళ్ళలో ఓ నమ్మకం వుంది. అది తప్పు!

మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. తూలి పడిపోవడం స్పృహ తప్పడం ఇలాంటివి రావడాలలో ఆవు నెయ్యి ఔషధం!

కంటి జబ్బులన్నింటికీ మంచిది.

మూర్ఛలు, ఫిట్స్‌వంటి వ్యాధులలో ఆవు నెయ్యి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఉన్మాదం, ఇతర మానసిక లక్షణాలు వున్నవారికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది.

ఒళ్లుకాలిన వారికీ, గాయాలై పుళ్లు ఎక్కువగా బాధ

పెడుతున్న వారికి ఆవు నెయ్యితో ఆహారం ప్రశాంతతని కలిగిస్తుంది.

శక్తిగలవారు ఆవు నెయ్యిని ఒంటికి రాసుకొని, తలకు మర్దన చేసుకొని స్నానంచేస్తే శరీరంలో వున్న అవయవాలన్నింటికీ తర్పణాన్ని—తృప్తినీ, పోషకత్వాన్నీ కల్గిస్తుంది. శరీరం విద్యుత్కాంతితో మెరుస్తుంది.

ఆవుపాలతో చేసిన మజ్జిగకూ్కడా ఈ అన్ని లక్షణాలు వున్నాయని గమనించగలరు! చాలా తేలికగా అరుగుతాయి.

మన రాష్ట్రంలో గేదెల సంఖ్య ఎక్కువ. ఆవులు తక్కువగా వుండడం వలన మనకు ఆవు పాలు అపురూప వస్తువే!

ఆవునుబట్టి దాని రంగునుబట్టి దానికొమ్ముల తీరునిబట్టి దాని పాల గుణాలలో తేడాలుంటాయని శాస్త్రం. కాని ఈ "వేగయుగం"లో అవన్నీ చూసుకోగలగడం అసాధ్యం— అవసరంకూడా!

తల్లి తీసుకున్న ఆహారపదార్థాల ప్రభావం బిడ్డలపైన పాల ద్వారా పడినట్లే, పశువుకు పెట్టిన ఆహారం ప్రభావం పాల ద్వారా మనుషులకూ చేరుతుంది. ఉదాహరణకి పచ్చగడ్డి తిన్న పశువు పాలు చాలా తేలికగా అరుగుతాయి. పాలు బాగా పెరగాలని తెలగపిండి (నువ్వులచెక్క)ని అతిగా తినిపించిన పశువుపాలు అరగవు. వేడి. విరేచనాలను చేస్తాయి. కడుపు నొప్పిని తెస్తాయి. ఈ తేడానికూడా గమనించడం కష్టసాధ్యమైనప్పటికి ప్రయత్నించవచ్చు.

గేదెపాలు

ఆవుపాలకన్నా చిక్కగా రుచిగా వుంటాయి. బలకరం. దేహపుష్టి నిస్తాయి. చలవ చేస్తాయి. పైత్యం తగ్గిస్తాయి కడుపు నింపుతాయి. తృప్తి నిస్తాయి.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళతో బాధపడేవారు పాలను తాగడం తగ్గించడం అవసరం.

(తెల్లబట్ట (Lucorrhoea) వ్యాధితో బాధపడే స్త్రీలకు పాలు, పాలతో చేసిన ఆహార పదార్థాలు చాలామందికి ఆ వ్యాధిని పెంచుతాయి. అలాంటివారు పాలను నిర్మొహమాటుంగా వదిలివేయడం మంచిది.

కొన్ని శరీర తత్వాలకు పెద్దవాళ్ళలో కూడా పాలు విరేచనాలను తీసుకొస్తాయి. ఒక విధంగా అది ఎలర్జీ అనే చెప్పవచ్చు. వీరు అతి తక్కువ మోతాదులతో ప్రారంభించి, క్రమేణా మోతాదు పెంచుకుంటూ నెమ్మదిగా పాలు సరి పడేలా చేసుకోవడం ఉత్తమం. దీన్ని Hypo-sensitazation అంటారు. అంతే పడకపోవడాన్ని క్రమేణా తగ్గించడంతో లేకపోతే పడకపోవడం అనేది పాలతోనే ఆగక అనేక ఇతర ఆహార పదార్థాలకూ వర్తించి, క్రమేణా పడని వస్తువుల జాబితా పెరిగిపోతుంది.

పాలన్నం

వేడి అన్నంలో వేడి వేడి పాలు పోసుకుని పంచదార వేసుకుతింటే మానసికోల్లాసం కలుగుతుంది. వాతాన్ని పోగొడుతుంది. బలకరం. ఆయువును పెంచుతుంది.

బాలింతలు తప్పనిసరిగా దీన్ని తీసుకోవడంవలన పాలు పెరుగుతాయి.

చిన్న పిల్లలకు మంచిది. వృద్ధులు, వాత వ్యాధులతో బాధపడేవారూ తరచూ పాలు అన్నం తీసుకోవడం మంచిది.

అజీర్తి, జ్వరం, కఫ రోగాలు వున్నప్పుడు దీన్ని తీసుకోకూడదు.

విరేచనాలు, కలరా, అమీబియాసిస్ వ్యాధులలో పాలు చెడును కలిగిస్తాయి. ఇప్పుడు మజ్జిగ అత్యుత్తమ ఔషధంగా పనిచేస్తాయి.

కడుపులో మంట, పైత్యం వున్నప్పుడు, పాలు పంచదార కొంత ఉపశమనం ఇస్తాయిగాని, పులవని మజ్జిగ-పంచదార కలిపి తీసుకుంటే ఎక్కువ ఫలితం కన్పిస్తుంది.

అమిత బలహీనులకు, నీరసించి పోయినవారికి గర్భవతులకు, బాలింతలకు, ఎక్కువగా బరువు పనులు చేసేవారికి పాలు-అన్నం బలానిస్తుంది.

గుండె అర్చుకు పోతోందని బాధపడేవారికీ, నిద్రాహారాలు మాని చదువుకొనే పిల్లలకూ, సిగరెట్లకు విపరీతంగా అలవాటుపడి ఎండుకుపోయే నవయువ్వనులైన కుర్రాళ్ళకి 'పాలన్నం' పెట్టడం మంచిది.

బాగా దాహం అవుతున్నప్పుడు, వికారంగా వున్నప్పుడు, కడుపులో ఆవేదనగా వున్నప్పుడు పంచదార వేసుకుని పాల అన్నం తింటే ప్రశాంతంగా వుంటుంది.

పాయసం

బియ్యం పరమాన్నం :-

పోసిన పాలలో సగం మిగిలేలా కాచి (చక్కటిపాలతో పాయసం చేసుకోవాలన్నమాట). ఆ పాలలో ఎనిమిదోవంతు బియ్యం పోసి, చిక్కగా వుండేలా ఉడకబెట్టి, తీసి కలుపు కొంటే అది పరమాన్నం.

దేవుళ్ళలో ఉత్తమమైనవాణ్ణి పరమాత్ముడన్నట్టు, ఔషధాలలో ఉత్తమమైంది. పరమౌషధం అన్నట్టు, పురుషులలో ఉత్తమమైనవాణ్ణి పరమ పురుషుడు అన్నట్లు, అన్నాలలో ఉత్తమమైంది పరమాన్నం!

బలకరం, సమస్త ధాతువులనూ పెంచి పోషిస్తుంది. చలవ చేస్తుంది. శుక్రవర్ధకం, తక్షణ శక్తినిస్తుంది.

గోధుమ పరమాన్నం :-

గోధుమ పరమాన్నం బలాన్నిస్తుంది. వొళ్లు పెరుగుతుంది. కొంచెం వాతాన్ని చేస్తుంది. కాని శుక్రవర్ధకం. చలవ.

కొబ్బరి పాయసం :-

కొబ్బరిని కోరి, పాలలో వేసి సన్న సెగన కాచుకోవాలి. ఇది చలవ చేస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. శక్తిదాయకం. ముఖ్యంగా, సంభోగానంతరం అలసట తగ్గిస్తుంది.

సేమ్యా పాయసం :-

గోధుమ పిండితో చేసిన సేమ్యా, గోధుమ గుణాల్ని,

మైదా పిండితో చేసిన సేమ్యా మైనా గుణాల్ని కలిగి వుంటుంది.

బజార్లో దొరికే 'వెర్మిసెల్లీ'లు ఎక్కువశాతం మైదా కలిగినవేనని గమనించ గలరు. మైదా సేమ్యా గుణగణాల్ని "భావప్రకాశ" అనే వైద్య గ్రంథంలో ఇలా వివరించారు:-

"ఇది శరీరానికి బలాన్ని తృప్తిని కలిగిస్తుంది. ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. పైత్యపు రోగాల్ని పోగొడుతుంది. విరేచనాన్ని బంధిస్తుంది. రుచికరం. అతిగా తాగకూడదు. కొద్దిగా పరిమితంగా తీసుకుంటే మేలు చేస్తుంది."

జున్ను

రుచికరం. తియ్యగా, మనోహరంగా వుంటుంది. బలాన్నిస్తుంది వీర్య పటుత్వాన్నిచ్చి, శీఘ్ర స్ఖలనాన్ని నిరోధిస్తుంది.

వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. కాని, మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది.

మిరియాలూ, బెల్లం కలిపి తింటే జున్నులో దోషాలు తగ్గుతాయి. తేలికగా అరుగుతుంది. పుదీనా ఆకు దీనికి విరుగుడు.

నిద్ర పట్టించే గుణం దీనికెక్కువ. రక్తదోషాలలో మంచిది. పరిమితంగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యకరం.

పెరుగు

పెరగాలనుకునే జాతికి పెరుగు వెలుగు రేఖల నిస్తుంది. ఎందుకంటే పెరుగుతో కూడిన భోజనం చేస్తున్నారంటే పరిపూర్ణమైన ఆహారం తీసుకో గలుగుతున్నారని అర్థం కాబట్టి!

కొద్దిగా పుల్లని రుచిని కలిగి వుంటుంది పెరుగు. కొస్త ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. వాతాన్ని బాగా తగ్గిస్తుంది. విరేచనాల రోగాన్ని, మూత్ర వ్యాధుల్ని పోగొడుతుంది. బలకరం. ఒంటికి నీరుపట్టిన (Oedema) వాళ్ళకీ, కఫరోగ పీడితులకూ అజీర్ణ వ్యాధిగ్రస్తులకు పెరుగు మంచిది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, పడిశ భారాలకు పెరుగు మేలేచేస్తుంది శరీరంలోని విషలక్షణాలను తగ్గిస్తుంది. చలిజ్వరాలకు మంచిది.

కానీ ఆకలిని మందగింప చేస్తుంది. రక్తాన్ని ఉద్రేకింప చేస్తుందంటాడు యోగరత్నాకరుడు.

పులిసిన పెరుగు అన్ని అనారోగ్యాలనూ తెచ్చిపెడుతుంది. ముఖ్యంగా గ్యాస్ట్రబుల్. కడుపులో మంట, బి. పి. వున్న రోగులు పుల్లని పెరుగుకాని, మజ్జిగకాని వాడడం ఏమంత హితవుకాదు.

పెరుగు (పులవనిది) పంచదార కలిపి సేవిస్తే బలకరంగా వుంటుంది. శొంఠిపొడి, పెరుగు, ఉప్పు కలిపి తాగితే ఆకలి అగ్ని జ్వాలవలె పెరుగుతుంది. అజీర్తిని పోగొడుతుంది.

నిద్రపట్టని (Insomnia) రోగంతో బాధపడేవారు గడ్డగా వున్న గేదె పెరుగు తింటే చాలా ఉపయోగం.

చదువుకునే పిల్లలు రాత్రిపూట పెరుగుతింటే నిద్రను ఆగలేరు.

మజ్జిగ

పెరుగును చిలకడం వలన దాని గుణాలు రెట్టింపవుతాయి.

మజ్జిక సమస్త దోషాలకూ మంచిది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. ఆకల్ని కలిగిస్తుంది. శరీరంలో కొవ్వును పెరగనీయదు. వాంతుల్ని తగ్గిస్తుంది. శ్రమను అలసటను పోగొడుతుంది. చక్కటి నిద్ర పట్టిస్తుంది శరీరానికి మంచి రంగునిస్తుంది. కడుపులో వాతాన్ని ఉబ్బరాన్ని పోగొడుతుంది.

తియ్యటి మజ్జిగ కడుపులో ఎసిడిటీని (ఆమ్లాల్ని) తగ్గించి మంటను పోగొడ్తుంది

మజ్జిగలో సైంధవ లవణం కలుపుకోవడం వలన అనేక విధాల లాభదాయకంగా వుంటుంది.

వామును నల్లగా వేయించి, పొడుంచేసి, మజ్జిగలో కలిపి ఇస్తే అజీర్తి విరేచనాలు, దాహం తగ్గుతాయి.

కామెర్లు, రక్త విరేచనాలు, అమీబియాసిస్ అనే జిగట విరేచనాల వ్యాధుల్లో మజ్జిగ ఎంత తాగితే అంత వుపశమనం. ఉప్పు, పంచదార, తినేసోడా ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగ శోషని తగ్గిస్తుంది. అమీబియాసిస్‌లో మజ్జిగ సగం వైద్యంతో సమానం.

వెన్న

మజ్జిగ లోంచి తీసిన వెన్న శరీర ధాతువులను సమ స్థితికి తీసుకువచ్చి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. అనగా మెటబాలిజం అనే జీవన క్రియలను శరీరం సక్రమంగా నిర్వర్తించుతునేలా చేస్తుంది. పొడి దగ్గులకు మంచిది. చర్మరోగాన్ని ఉపశమింప చేస్తుంది. కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. కాని బలకరం. లివర్‌ను బలపరుస్తుంది. ఈ నవనీతం శరీరానికి మృదుత్వాన్నిస్తుంది. చర్మానికి మంచి వర్ఛస్సును కల్గిస్తుంది. పొడిదగ్గుని తగ్గిస్తుంది. కృశించిపోతున్న వారికి, బలహీనులకీ, గుండెబలం తక్కువగా వున్నవారికీ వెన్నపూస పెట్టడం మంచిది. కొంచెం మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తుంది.

పసిపిల్లలకు పైన పూతగా వెన్నపూసను పట్టిస్తే మంచి రంగు వస్తారు.

స్థూల శరీరం వున్న వారికి తప్ప అందరికీ వెన్నపూస వాడవచ్చు. సన్నగా చిక్కిపోయినట్లుండే మధుమేహ రోగుల కూడా వెన్ననీయు వచ్చు!

తేనె, చెరుకురసం, బెల్లం, ఉప్పు, పంచదార ఇవి వెన్నకు విరుగుళ్ళు.

వెన్నపూసలో పంచదార కలిపి తినిపిస్తే చలవ. కడుపులో మంట, పోట్లు తగ్గుతాయి.

పెరుగుతేట

పెరుగుమీద నీళ్ళు దాహాన్ని తగ్గిస్తాయి. చలవ చేస్తాయి. చాలా తేలికగా అరుగుతాయి. దాదాపుగా మజ్జి

గతో సమానగుణం కలిగి వుంటాయి. వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఆకల్ని కలిగిస్తాయి. ఊపిరితిత్తుల జబ్బుల్లో పథ్యం. చెముడును తగ్గిస్తాయని శాస్త్రంలో వుంది.

పెరుగు అన్నం

రాత్రిపూట వేడి అన్నంలో పాలుపోసి తోడుబెట్టి తెల్లవారిన తర్వాత తింటే ఎంత బలకరమో చెప్పలేం!

చిక్కి, శుష్కించి పోతున్న పిల్లలకు రోజు ఈ పెరుగు అన్నం పెడితే నెలరోజుల్లో వొళ్లు చేస్తారు. రంగుతేల్తారు.

ఈ విధంగా—అన్నంతో సహా తోడుకున్న పెరుగు బాగా చలవ చేస్తుంది. ఆకల్ని పెంచుతుంది.

వెర్రి ఆకలి పుట్టి, ఎంత తిన్నాకూడా తినాలనిపించడం, అందులో రవ్వంత కూడా సంతుబట్టకపోవడం, తృప్తి లేకపోవడం.... ఈ లక్షణాలు వున్న వ్యక్తులు ఉదయమే ఈ పెరుగన్నం తింటే ఆకలి సమస్థితికి వస్తుంది. బలకరం.

దీన్ని ఎక్కువగా తింటే మలబద్ధకం చేస్తుంది. వాతాన్ని చేస్తుంది.

అన్నంలో పెరుగు వేసుకోవడానికి, ఇలా అన్నంతో సహా తోడుకున్న దానికీ గుణాలలో ఎంతో తేడా వున్నదని గమనించగలరు.

ఇంత మజ్జిగ, పెరుగుల ఎలర్జీ గురించి, మజ్జిగ కాని, పెరుగు కాని తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం వచ్చే వ్యక్తులు మజ్జిగను విస్మరించడం మంచిది.

కాని, మజ్జిగ (లేక పెరుగు) లేకుండా చేసే భోజనం అసంపూర్తి భోజనమే! పైగా మజ్జిగ అలవాటు లేని వ్యక్తులలో

పేగుల శక్తి హీనమై, చిన్న వయసులోనే గ్యాస్ట్రిటిస్ వగైరా బాధలు రావడాన్ని చాలామంది గమనించే వుంటారు.

వీరు కొద్దికొద్దిగా మజ్జిగని తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. మందు వేసుకున్నట్టు కళ్ళు మూసుకుని గుటుక్కున మింగయినా సరే!

ఇదే విషయం మజ్జిగ పడనివారికూడా వర్తిస్తుంది. కాబట్టి, పాలగురించి చెప్పిన పద్ధతిలో (Hyposensitisation) మజ్జిగని అతి తక్కువ మోతాదులో అవసరం అయితే రెండు మూడు చుక్కలతో మొదలుపెట్టి క్రమేణా మోతాదు పెంచుకుంటూ అలవాటు చేసుకుని, మజ్జిగ శరీరానికి సరిపడేలా చూసుకోవడం తెలివైనవారు చేసేపని!

దధ్ధోజనం

పోపుపెట్టిన మజ్జిగ అన్నాన్ని దధ్ధోజనం అంటారు. రుచికరం. మూత్ర వ్యాధుల్లో మంచిది. కొవ్వును పెంచుతుంది. ఒళ్లు పెరుగుతుంది. చలవనిస్తుంది. బలకరం.

ఆకల్ని పెంచి జీర్ణశక్తిని కలిగిస్తుంది. ఆయువునీ, కాంతినీ ఇస్తుంది.

ఉష్ణ శరీరాలకి, గర్భవతులకి, మూత్ర వ్యాధిగ్రస్తులకి ఇది చాలా ఉపశాంతినిస్తుంది.

మజ్జిగపులుసు

తమిళులు మోరుకొళంబు అని పిలిచే ఈ మజ్జిగ పులుసు అజీర్తిని పోగొట్టి, కడుపులో వికారాన్ని తగ్గిస్తుంది. చలవ చేస్తుంది.

సొరకాయ, చిలగడదుంప, పొట్లలాంటి చలవచేసే ద్రవ్యాల్ని దీనిలో కలిపి వండితే ఇంకా మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.

ఆకలిని పెంచుతుంది. రుచికరం. అన్నంమీద ఇష్టతని పెంచుతుంది. మనోహరంగా వుంటుంది.

కొద్దిగా జలుబు, నెమ్ము చేస్తుంది. అదీ, మజ్జిగకానీ మజ్జిగ పులుసులో కలిపే ఇతర పదార్థాలుగాని పడనివారికే!

బియ్యాన్ని నానించి, అల్లం వగయిరాలు కలిపి నూరి వుండలుగా చేసి ఈ మజ్జిగ పులుసుతో వేసి వండుతారు. ఆ ఉండలు తృప్తినిస్తాయి. బలకరం.

బియ్యం

అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం అన్నారు ఎందుకంటే జీవుల జీవనాధారం అన్నమే కాబట్టి.

ప్రపంచ జనాభాలో సగానికిపైగా ప్రజలకి వరి ప్రధానమైన ఆహారం.

దక్షిణ భారతదేశంలో దొరికే బియ్యం శ్రేష్ఠమైనవని శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం. ఒరిస్సా రాష్ట్రం పేరులో వరి ధాన్యానికి "ఒరైజాసెటైవా" అనే పేరు పెట్టారు.

గోధుమలలోకన్నా, వరి ధాన్యంలో పోషక పదార్థా

లకు జీవనీయ విలువలు (Biological Values) ఎక్కువకాని, గోధుమల్ని తెల్లగా మరాడించడం, అర్థడజనుసార్లు కడగడం, ఒకటికి రెండుసార్లు గంజి వార్చడం వంటివి చెయ్యరు.

బియ్యంకన్నా గోధుమలే ఎక్కువ ఆరోగ్యదాయకంగా కన్పిస్తున్నాయి. బియ్యంలో "సారం" అంతా తవుడు పాలై పోయాక, మిగిలిన ఆ కొద్దిపాటి సారాన్ని కడిగి, వార్చి—కేవలం సారంలేని పిప్పిని మాత్రమే మనం తింటున్నాం అనే రహస్యాన్ని తెలుసుకుని, బియ్యం వండుకునే అలవాటు మార్చుకోకపోతే మన జాతి రాను రానూ నిర్వీర్యమై పోయే ప్రమాదం వున్నదని మనవి!

పూర్వపు రోజుల్లో మనవాళ్ళు ఉప్పుడు బియ్యం, దంపుడు బియ్యం తినేవాళ్లు.

ఈ బియ్యాల్లో బియ్యపు పోషక విలువలు యథా తథంగా మిగిలివుండేవి కాబట్టి, ఆనాటి ప్రజల ఆరోగ్యం ఇప్పటికన్నా బలీయంగా వుండేది.

తెల్లగా మరాడించిన బియ్యంలో మిగిలేది సున్నా. పనికిమాలిన ఆహారం తీసుకోవడంచేత, విటమిన్లు తగ్గి వచ్చే రోగాలు, కడుపులో మంట, పేగుపూత—మనవాళ్ళలో ఎక్కువగా వుంటున్నాయి.

బియ్యం బుద్ధిని వికసింప చేస్తాయని "బియ్యం" అనే పుస్తకం రాసిన W. H. గ్రిఫ్ట్ కనుగొన్నాడు.

తెల్లబియ్యం మోజులో పడ్డ మనం బుద్ధిని వికసింప జేసే ఆ గుణాన్ని మరాడించి, బుద్ధిని కోల్పోతున్నా మన్న మాట!

కేరళ, తమిళనాడు, బెంగాల్ రాష్ట్రాల ప్రజలు ఉప్పుడు బియ్యం తింటారు. తెలివితేటల విషయంలో ఆ రాష్ట్రాల ప్రజలు మనకన్నా ఎక్కువేనన్న సంగతి వాస్తవమే కదా! వారి తెలివితేటలకూ, చొరవకూ కారణం, వారి ఆహారపు అలవాట్లే!

అన్నం

మరీ పొగలు గ్రక్కే అన్నాన్ని అత్రంగా తినడం మంచిది కాదు. బలాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే బాగా చల్లారి చద్దికంపు కొట్టేది, ఎండిపోయింది కూడా తినడం మంచిది కాదు. అనారోగ్య కారకం. పాచిపోయిన అన్నాన్ని నీళ్ళలో కడిగి తింటారు కొద్దిమంది. అది మరీ అనారోగ్య హేతువు.

సరిగా ఉడకని అన్నం అజీర్తిని కలిగిస్తుంది. ఉడక్కుండా నీళ్ళునీళ్ళుగా వుండే అన్నం ఆయాసాన్ని, దగ్గుని, అజీర్తిని, పడిశభారాన్ని కల్గిస్తుంది. దేహ కాంతిని, బలాన్ని తగ్గిస్తుంది.

బియ్యం, మజ్జిగ కలిపి వండిన అన్నం చలవ చేస్తుంది. మూలవ్యాధులు, విరేచనాల వ్యాధులు, అలసట, వాతరోగాల్ని తగ్గిస్తుంది. బలకరం. రక్తవృద్ధిని చేస్తుంది.

జనవరి మాసాలలో వచ్చే కొత్తబియ్యం అనేకరకాల అనర్థాలను తెచ్చి పెట్టుండడం చాలామంది విషయంలో అనుభవైక వైద్యమే! అలాంటి బియ్యాన్ని మజ్జిగతో కలిపి వండితే దోషాలు వుండవని అనుభవజ్ఞులు చెప్తారు.

బియ్యాన్ని వేయించి వండితే, రుచిగా వుంటుంది. కఫ వ్యాధుల్ని హరిస్తుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. వాత రోగాల్ని తగ్గిస్తుంది. విరేచనాల జబ్బులో మంచిది, మలాన్ని బంధిస్తుంది. జ్వరం, క్షయలలో పథ్యం చంటిపిల్లలకు పెట్టే అన్నం తప్పనిసరిగా వేయించిన బియ్యంతో వండితీరాలి.

వేడి వేడి అన్నంలో నెయ్యి వేసుకుని, బెల్లం ముక్క నంజుకు తింటే గొంతు బొంగురు పోవడం తగ్గుతుంది. వాతం శమిస్తుంది.

బియ్యం కడుగు నీళ్లు

బియ్యాన్ని ఎక్కువసార్లు కడగకూడదని ఇంతకు ముందు మనం నిర్ణయం తీసుకున్నాం. కేవలం మట్టి, దుమ్ము పోవడానికి మాత్రమే బియ్యాన్ని కడగాలి.

అయితే, బియ్యపు కడుగు నీళ్ళు మనం అవసరానికి ప్రత్యేకంగా తయారు చేసుకునేవి—ఇవి బలకరం. అనేక దోషాలలో విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

బియ్యాన్ని దుమ్ము ధూళి లేకుండా చూసుకుని, నీటిలో కాసేపు నానించి, తేర్చిన నీరు ఇది. ఈ నీటిని నేల ఉసిరిక చెట్టు [ఇది ఇంటి పెరటిలో పెరిగే మొక్క! నేల బారుగా వుంటుంది, ఆకు వెనక నల్లపూసంత సైజులో ఉసిరి కాయ ఆకారపు కాయలుంటాయి] వేళ్ళని దంచి తీసిన రసంలో కలిపి తాగిస్తే, స్త్రీలకొచ్చే తెల్లబట్ట వ్యాధి (Lucorrhoea) తగ్గుతుంది.

చిట్టుడుకు నీళ్ళు

ఎసట్లో బియ్యంపోసి ఫెళఫెళా వుడికేప్పుడు తీసిన నీరుని చిట్టుడుకు నీళ్ళంటూరు.

ఇవి బలకరం. చలవచేస్తాయి. నరాల బలహీనత అని మన వాళ్లు బాధపడే లక్షణాలకు మంచిది. అలసటను పోగొడతాయి. కంఠాన్ని శుద్ధిచేస్తాయి. దగ్గు జలుబు, అయాసాలను పోగొడతాయి. ఆకలిని పెంచుతాయి.

పంచదార వేసుకుని ఈ నీటిని తాగితే చాలా రుచిగా వుంటాయి. వెంటనే చలవ, మంట, నొప్పుల్ని తగ్గిస్తాయి.

నొప్పులకు మందుబిళ్ళలు వేసుకున్నాక ఈ నీటిని వేడి వేడిగా తాగితే త్వరగా పనిచేస్తుందా మందు.

చద్ది అన్నం

అజీర్తిని చేస్తుంది. మత్తును కలిగిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని చేస్తుంది. ఉత్తేజం లేకుండా చేస్తుంది కాని, బలకరం. కష్టించి పనిచేసేవారు తట్టుకోగలిగినంతగా మామూలు మనుషులు దీని ధాటికి తట్టుకోలేరు.

ఉప్పుడు బియ్యం

మనకు అలవాటు పోయిందిగాని, అమితమైన శక్తి నిస్తాయి. కొంచెం వేడి చెయ్యవచ్చు— కాని వాత వ్యాధులలో పథ్యం. ఉప్పుడు బియ్యపు రవ్వని మనం ఇడ్లీల కోసం

వాడతాం. దాని వాడకాన్ని ఇంకొంచెం పెంచుకో గలిగితే మంచిది.

ఈ మధ్య ఉప్పుడు బియ్యపు వాసనని తగ్గించే ప్రక్రియని శాస్త్రజ్ఞులు రూపొందించినట్లు వార్తలు.

అది వాడకంలోకివస్తే మనంకూడా బలకరమైన, బుద్ధిని వికసింపచేసే గుణాలుకల ఆహారాన్ని తీసుకో గలుగుతాము.

బాసుమతి ధాన్యం

ఈ ధాన్యానికి చక్కటి సువాసన వుంటుంది. పలావులు పరమాన్నం చేసుకోవడానికి ఎక్కువగా వాడతారు. రుచిగా వుంటాయి. బలాన్నిస్తాయి. వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తాయి.

సన్నాలు

మన భూముల్లో పండే సన్నాలు, బాసుమతీ ధాన్యం కూడా కొంచెం ఆలస్యంగా జీర్ణం అవుతాయి. కాని, ఒదుగు ఇస్తాయి. బాగా పాతపడ్డ తర్వాత వాడుకుంటే పథ్యంగా వుంటాయి.

సంవత్సరకాలంనాటి బియ్యం అయితే వ్యాధులు పడి లేచిన వారికి పథ్యంగా వుంటాయి.

అక్కుళ్ళు

వేడి చేస్తాయి. కడుపులో మంటను ఉబ్బరాన్ని తీసుకు వస్తాయి. రుచికరం కాని లాభం తక్కువ.

కొ్రలు

ఇవికూడా వేడిచేస్తాయి. గ్యాస్ ట్రుబుల్, పేగుపూత వున్న వారికి మంచివికావు కాని, జీర్ణశక్తి బాగావున్న వారికి బలకరం. రక్తాన్ని వృద్ధి చేస్తాయి నెయ్యి వేసుకొని తింటే దీని దోషం కొంత విరుగుతుంది!

పులగం

బియ్యం, దానికి నాలుగో భాగం పప్పు కలిపి అన్నంగా వండితే దాన్ని పులగం అంటారు.

ఇది అన్నంకన్నా కొంచెం ఆలస్యంగా జీర్ణం అవుతుంది.

వెర్రి ఆకలివున్న వారికి, మాటి మాటికీ చిరుతిళ్ళు తినాలనే కోరికలున్న వారికీ ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి వేసి నోరు ఆడిస్తూనే వుండే వారికి — తృప్తినిచ్చేందుకు ఈ పులగం బాగా ఉపయోగ పడుతుంది.

పులగం వండేటప్పుడే అందులో ఉప్పు, అల్లం, ఇంగువ వగైరాలు వేస్తే అరుగుదల పెరుగుతుంది. రుచికూడా పెరుగుతుంది.

శుక్రవర్ధకం బలకరం. విరేచనం సాఫీగా చేస్తుంది!

పెసర పులగం

పెసరపప్పు బియ్యం కలిపి వండిన పులగం బలాన్ని, పుష్టిని, తృప్తిని కలిగిస్తుంది. చలవచేస్తుంది.

మినప పులగం

దీని గొప్పతనాన్ని మామూలు మాటల్లో చెప్పడం సాధ్యం కాదు—అందుకనే యోగరత్నాకరం అనే వైద్య గ్రంథంలో చక్కటి కవిత్వంలో చెప్పాడు — ఆస్వాదించండి.

"సస్నేహా కామినీ వేయం
కృశతాశిశిరే హితా"

మినప పులగంలో కమ్మటి నెయ్యి వేసుకు తింటే....చలి కాలంలో పడుచుపిల్ల పక్కనుంటే ఎంత ఉపయోగమో అంత ఉపయోగకరంగా వుంటుందని దీని భావం!

కొంచెం ఆలస్యంగా జీర్ణం అవుతుంది కాబట్టి, జీర్ణ శక్తిని బట్టి పులగాన్ని తీసుకుంటే మినుములుకన్న ఉపయోగా లన్నీ నెరవేరుతాయి.

ముఖ్యంగా హృదయ వ్యాధులున్న వారూ, పక్ష వాతం, కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి మొదలయిన వాత వ్యాధు లతో బాధపడే వారూ తప్పనిసరిగా దీన్ని తీసుకోవడం అవసరం.

లైంగిక శక్తిని అమోఘంగా పెంచుతుంది కాబట్టి, కట్న కానుకలకోసం అత్తవారిని వేధించే అల్లుళ్ళు— దాన్ని మాని, పులగం పెట్టమని అడగవలసిందిగా సలహా!

గంజి [జావ]

గంజిలో రకాలు చాలా వున్నాయి. అన్నంతో సమాన మయిన శక్తి గంజికుంది. పైగా, ఎక్కువ బలకరం, ఎక్కువ త్వరగా అరుగుతుంది.

ప్రెషర్ కుక్కర్లలో వండుకునే వాంక గంజి దొరక దనే సందేహం అవసరంలేదు. అనేక వ్యాధులలో అనేక రకాలుగా పనిచేసే గంజిలను తయారు చేసుకునే పద్ధతులు అనేక రకాలున్నాయి.

1) ఒక పాలు బియ్యం, ఆరుపాళ్లు నీళ్లుకలిపి జావలా వండి తాగితే విరేచనాల జబ్బులో మంచిది. దప్పికని, జ్వరాన్ని పోగొడుతుంది. దీన్ని "యవాగు" అనే గంజిగా పిలుస్తారు.

2) ఒక పాలు బియ్యం నాలుగు పాళ్లు నీళ్లు కలిపి చిక్కగా మెత్తగా, పేస్టులా వండితే దాన్ని "విలేపి" అంటారు. ఇది ఆకల్ని బాగా పెంచుతుంది. బలకరం.

హృదయ వ్యాధులలోనూ, గ్యాస్ జబ్బులలోనూ మంచిది.

ఆపరేషన్లు చేయించుకున్న వారు దీర్ఘకాలం చికిత్స చేయించుకుని పథ్యం తీసుకుంటున్నవారు దీన్ని తిన వచ్చు.

తృప్తిని కలిగిసుంది. కంటి జబ్బులకు మంచిది. దప్పికని పోగొడుతుంది. అజీర్తి వ్యాధిలో ఉపయోగం. వేయించిన బియ్యం అయితే మరీ ఉపయోగం.

3) ఒక పాలు బియ్యం 14 రెట్లు 'నీళ్లుపోసి కాచే గంజిని "మండం" అంటారు. 'మండం'తోనే మెతుకులు కనిపించేలా వుంటే దాన్ని "పేయం" అంటారు. ఇవి రెండూ శక్తివంతమయినవే!

సమస్త రోగాలకీ ఇది పథ్యం. బడలికని పోగొడుతాయి. జ్వరాన్ని, విరేచనాల్ని, నిస్సత్తువని తగ్గిస్తాయి. ఈ గంజి లేక జావలో ఉప్పు, పంచదారలు రెండూగాని లేక ఏదో ఒకటిగాని కలుపుకుని తాగితే మంచిది. ఆకలి పెరుగుతుంది. చక్కగా చమటుపట్టి జ్వరం తగ్గేలా చేస్తుంది.

పేలాలతోనూ, గోధుమలతో కూడా ఈ విధంగా మండాన్ని లేక పేయాన్ని చేసుకొని త్రాగవచ్చు.

5) వేయించిన బియ్యం రెండు పాళ్లూ, వేయించిన పెసరపప్పు ఒక పాలు 14 రెట్లు నీళ్ళూ కలిపి ఇలాగే పలచని గంజి తయారుచేసి, అందులో సైంధవ లవణం (లేక ఉప్పు) కలిపి, ఇంగువ, ధనియాలు, శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు వగైరాలతో తిరగమూతవేసి తయారు చేసిన దాన్ని అష్టగుణ మండం అంటారు ఎనిమిదిరెట్లు ఎక్కువగా పనిచేస్తుందన్న మాట!

ఇది సమస్త దోషాలకూ పథ్యం. ఆకలి పెంచడంలో అసమాన ప్రతిభని కనబరుస్తుంది. ప్రాణ శక్తిని పెంచుతుంది. నిస్సత్తువ క్షణాలలో తగ్గుతుంది.

వేడి వేడి పలుచని గంజిలో టుమోటారసాన్ని, ఉప్పునీ కలుపుని తిరగమూత పెట్టి ప్రొద్దున, సాయంత్రం తాగితే చాలా బలం.

'ఎ' మరియు 'సి' విటమిన్లు శరీరానికి చక్కగా అందడానికి ఇది మంచి ఉపాయం. పళ్ళలోంచి నెత్తురు రావడం, చిగుళ్లు ఉబ్బి మెత్తగా స్పాంజిలా అయిపోవడం వంటి లక్షణాలున్న "స్కర్వీ" వ్యాధిలో ఈ చిట్కా అమోఘం.

గంజి వాతంచేసే గుణం కొద్దిగా వుందని ఒక వాదన!

పుదీనా ఆకు దీనికి విరుగుడు అంటారు.

గంజి పెట్టిన తెల్లని, పల్చని వస్త్రాన్ని కప్పుకొంటే చల్లగా వుంటుంది. వొంటిమీద వేడి, తాపం, మంటలు శమిస్తాయి. జ్వరాలలోనూ, వేసవి తాపంలోనూ దీని ఉపయోగం తెలిసొస్తుంది!

అమ్మ ఒడి చల్లగా వుంటుంది. ఎందుకంటే గంజి పెట్టిన చీర కట్టుకొంటుంది కాబట్టి!

మైనాన్ని గంజితో ఉడికించి గోళ్ళకు కడితే గోళ్లు ఆరోగ్యవంతంగా ఎదుగుతాయి. కరక్కాయనికూడా ఇలాగే కడితే పుప్పిగోళ్లు మాని, గోళ్లు అందంగా, నిగనిగలాడుతూ పెరుగుతాయి. ప్రయోగించి చూడండి! ఫలితం కన్పిస్తుంది.

అటుకులు

చాలా కష్టంగా అరుగుతాయి. వేడి చేస్తాయి. ఆకల్ని చంపేస్తాయి. కడుపునొప్పి, దాహాల్ని పెంచుతాయి.

అరిగించుకోగల శక్తివుంటే మగతనాన్ని పెంచుతాయి. బలకరం.

మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తాయి. నెమ్ము వ్యాధులలో అపథ్యం.

పాలలో వేసి నానబెట్టి తింటే వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. శరీర కాంతిని పెంచుతాయి. మిరియాల పొడి కలుపుకుంటే ఇంకా మంచిది. స్త్రీపురుషులిద్దరికీ లైంగికశక్తిని పెంచుతుంది.

నూనెలోగాని నేతిలోగాని వేయించినా రుచిగానే వుంటాయి. గుణాలు అన్నింటికీ సమానమే!

అటుకులు తిన్నాక వాములో సైంధవ లవణంగాని, ఉప్పుగాని కలుపుకొని తిని నీళ్ళు తాగితే అటుకుల దోషానికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. మరమరాలు కూడా అటుకులతో సమానమైన గుణం కలవే. కాని, చాలా తేలికగా అరుగుతాయి.

అటుకులుగాని, మరమరాలుగాని బియ్యపు గింజలోంచి సారం పోకుండా నేరుగా తయారైనవి కాబట్టి వరి అన్నం మనం తినే దానికన్నా చాలా శక్తివంతమైనవి. ఉప్పుడు బియ్యం తినలేనివారు అటుకుల్ని, దంపుడు బియ్యం తినలేనివారు మరమరాల్ని తరచూ తీసుకుంటూవుంటే పోషక పదార్థాల లోపం రాకుండా వుంటుంది.

ఉండ్రాళ్ళు

బలకరం. సమస్తమైన మూత్రరోగాలకీ పథ్యం! వేడిని తగ్గించి చలవ చేస్తాయి. తృప్తి కలిగిస్తాయి.

ఎక్కువ తింటే అజీర్తి.

జీలకర్ర లేక పుదీనా వీటికి విరుగుడు!

కనీసం ఇలాంటి వంటకాలప్పుడైనా, దంపుడు బియ్యాన్నో లేక ఉప్పుడు బియ్యాన్నో వాడుకుంటే మంచిది.

ఇడ్లీలు

బలకరం, రుచికరం, వాతాన్ని పోగొడతాయి. కాస్త ఆలస్యంగానే జీర్ణం అవుతాయి. శుక్రవర్ధకం, పుష్టిని కలిగిస్తాయి. కడుపులో మంట వున్నవారు సాంబారు, కారప్పొడి, శనగ చట్నీలు లేకుండా తినడం అత్యవసరం.

పెసరపప్పుతో చేసుకున్న ఇడ్లీలు తేలికగా అరుగుతాయి.

తేనె, ఇడ్లీల దోషానికి విరుగుడు. ఉప్పుడు రవ్వతో చేస్తారు. కాబట్టి బుద్ధివర్ధకం, ఉత్తేజాన్నిస్తాయి.

మినుపకుడుము

చలవ చేస్తుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. భోజనం చేయగానే వచ్చే కడుపులో నొప్పికి (Ulcers కారణంగా) ఈ కుడుము ఉపశమనాన్నిస్తుంది. పుష్టిని, తృప్తిని కలిగిస్తుంది. రాత్రిపూట వేసుకుని ఉదయం తింటే చలవ-బలం ఎక్కువ.

మినప అట్టు

వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. బలవర్ధకం. వీర్యవర్ధకం నూనె తగ్గించి వేసుకొని తినాలి. స్థూల శరీరాన్ని కలిగిస్తుంది. కొద్దిగా కఫాన్ని పెంచుతుంది. ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. దాహాన్ని పెంచుతుంది.

పెసర అట్టు

పై లక్షణాలేగాని, ఎక్కువ చలవ చేస్తాయి. కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతాయి.

ఆవకాయ, మాగాయ

వేడిచేస్తాయి. విరేచనకారి. లాభాలకన్నా నష్టాలు ఎక్కువ. కఫ, వాత దోషాల్ని పోగొడుతుంది. రుచికరం. ఆవకాయ, మాగాయలలో ఏది తక్కువ వేడి కలిగిస్తాయని చూడడం వ్యర్థప్రయాస!

వీటి రుచికి అలవాటు పడ్డవాళ్లు ఒక పట్టాన వీటిని, వదులుకోలేరు.

కాని, కఫాన్ని, దగ్గుని, ఆయాసాన్ని, పేగుపూత, గ్యాస్ ట్రబుల్ని ఇవి పెంచుతాయి.

నెయ్యి వేసుకుంటే కొంతవరకూ వీటిదోషాలు తగ్గుతాయి. పెరుగుగాని, మజ్జిగగాని వీటికి విరుగుడుగా పని చేస్తాయి. ఉసిరికాయ, నిమ్మకాయ, దబ్బకాయ, ములక్కాయ, కాలీఫ్లవర్, ములక్కాడలు, కాకరకాయల్తో సహా అనేక కూరగాయలతో సలవ పచ్చడి పెట్టుకునే అలవాటు మనవారికుంది.

ఆవ పెట్టి, కారం నూనెలు విపరీతంగా పోసి తయారు చేసే ఊరగాయలకన్నా తొక్కుడు పచ్చడిగా చేసుకుంటే ఆయా కూరగాయలకున్న గుణాలు పదిలంగా వుంటాయని మనవి!

కట్టు

పప్పును నీళ్ళలో వేసి బాగా ఉడికించి తీసిన రసం. తేలికగా అరుగుతుంది. చింతపండు వేయకుండా రుచికి ఉప్పు కలిపి తిరగమూత వేస్తారు. ఆయా పప్పుదినుసుల గుణాలే "కట్టు"కు ఉంటాయి.

పెసరకట్టు

పెసరకట్టుని వాంతులు, విరేచనాలు అవుతున్న వారికి ఉప్పు పంచదార కలిపి ఇస్తే మంచిది. బలం కలిగిస్తుంది. శోష రానియ్యదు.

జబ్బుపడి లేచినవారికి, కంఠానికి సంబంధించిన వ్యాధులతో బాధపడే వారికి చీముకురుపులు, ఆపరేషన్ పుళ్ళు వున్న వారికి పెసలు హితకరం.

కంటి జబ్బులున్న వారికూ కూడా పథ్యం!

ఉలవకట్టు

ఉలవకట్టు వాత వ్యాధులకు మంచిది. కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, వాతపు విరేచనాలలో ఉలవకట్టు బాగా పని చేస్తుంది.

పక్షవాతం కీళ్ళ నొప్పులు, నడుం నొప్పులున్న వారు ఉలవకట్టు రోజూ వాడుకోవడం మంచిది.

కొద్దిగా వేడి చేస్తుంది కాబట్టి జాగ్రత్తగా వాడుకోవాలి.

ఈ సందర్భంలోనే ఉలవల గురించి రెండు మాటలు.

ఉలవలు గుగ్గిళ్ళుగాను, చారుగానూ, కట్టుగానూతయారు చేసుకు తినవచ్చు.

ఉలవల్ని నూరి మొలలపైన పట్టువేస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది.

శనగకట్టు

శనగలతో చేసిన కట్టు చలవ చేస్తుంది. కొంచెం వగరుగా వుంటుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. జలుబు, దగ్గు రోగాలకు మంచిది బలకరం.

మధుమేహ రోగులకూడా దీన్ని వాడించవచ్చు.

నానబెట్టి మొలక వచ్చిన తరువాత ఆ శనగలతో కట్టు తయారుచేస్తే సర్వ శ్రేష్ఠం.

చారు

"సారం భోజన సారం
సారం సారంగ లోచనాధరత:
విబుధలు వారం వారం
నో చేన్నృథా భవతి సంసారం: (యోగరత్నాకరం)

"భోజన పదార్థాలలో సారవంత మైనవి, ప్రియురాలి అధరామృతం కంటే సారవంతమైంది అయిన సారం (చారు-రసం)ను మాటి మాటికీ పానం చేస్తుండండి !" అని "యోగరత్నాకరం" అనే వైద్య గ్రంథంలో చమత్కారం!

సారవంతమైంది కాబట్టి దీన్ని సారం (చారు)

అన్నారు. సారంలోని ప్రియాధరామృత సారాన్ని పానం చేయలేని వాడి సంసారం వ్యర్థం!!

చారు కాచేపద్ధతి

ఒక భాగం చింతపండు, పదారు భాగాల నీళ్ళుకలిపి, సగం నీళ్లు మిగిలేలా కాచి వడగట్టాక అరభాగం మిరియాలు, ధనియాలు, తగినంత ఉప్పు, జీలకర్ర, ఇంగువ వగైరాలన్నీ కలిపి మళ్ళీ కొద్దిగా కాయాలి. దించబోయే ముందు కరి వేపాకు, కొత్తిమీరలు కలుపుకొంటే అదే చారు—లేక రసం!

ఇది వాతాన్ని పోగొడుతుంది. కొంచెం వేడి చేస్తుంది. కాని రుచిని, ఆకల్ని పెంచుతుంది. కడుపులో మంటవున్న వారు జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలి!

చారులో టమోటా, దానిమ్మా, నిమ్మ రసాలనుకూడా కలుపుకోవచ్చు. వీటిని కలుపుకోవాలనుకుంటే చారు కాగిన తర్వాత దించబోయే ముందు కలపాలి. చింతపండుకు బదులు దానిమ్మరసం కలిపితే గ్యాస్ట్రబుల్ వున్నవారికి మంచిది!

చారు గురించి చెప్పాక, సాంబారు గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదనుకుంటూను. అంతే శక్తివంతమైన సాంబారు పులుసులలో కూడా, మనం కలుపుకొనే పదార్థాలు బట్టి వాటి గుణాలు ఆధారపడి వుంటాయి. "దప్పళం" అనేది అనేక రకాల కూరలు కలిపిన పులుసు_గుణకారి!

అప్పడాలు

కత్తి డాలూ పుచ్చుకుని యుద్ధరంగంలో ముందునడిచే సైనికుడి లాంటివి 'అప్పడాలు' అంటాడు చమత్కారంగా 'యోగరత్నాకరం'లో!

—అరోచి అనే శత్రువును ఎదిరించడానికి అప్పడాలనే సైన్యం సిద్ధంగా వుంటాయని!

శాస్త్రోక్తంగా అప్పడాలు తయారు చేసుకు తింటే రుచికరం, బలకరం, తీసుకునే ఆహారాన్ని అరిగించి మనుషులు వ్యాధుల పాలిట పడకుండా కాపాడతాయి

మినప పిండితోగాని, పెసర పిండితోగాని ఇంగువ, పసుపు, సైంధవ లవణం, జీలకర్ర, సర్జక్షారం (ఇదొక రకం ఉప్పు. ఆ పేరుతో బజార్లో దొరుకుతుంది) వీటిని మెత్తగా పొడుంచేసి, కలిపి బాగా మర్ధించి అప్పడం ఒత్తుకుని ఎండ వేయాలి.

ఈ అప్పడాన్ని నూనెలో వేయించుకు తినేకన్నా నిప్పులమీద కాల్చుకుని తింటే ఆరోగ్యకరం.

పెసర అప్పడాలు

పెసర పిండితో చేసిన అప్పడాలు మినప వాటికన్నా తేలికగా అరుగుతాయి. రుచికరం. కాని మినుములు పెసల కన్నా ఎక్కువ శక్తివంతమైనవి కదా!

నూనెలో వేయించిన అప్పడాలలో సగం గుణాలు నశించి పోతాయని 'స్నేహ భృష్టాస్తుతే సర్వేభజే యుర్మధ్య మాగుణైః' అన్నారు భావప్రకాశంలో!!

వడియాలు

మినప పిండిని రుబ్బి, వడియాలు, ఇంగువ, అల్లం కలిపి ఎండబెట్టి నేతిలోగాని, నూనెలోగాని వేయిస్తే, పుణ్యం చేసుకున్నవారికే వీటిని తినే అదృష్టం లభిస్తుందంటాడు యోగరత్నాకరుడు!

చిట్టివడియాలు

మినప పిండిలో ఇంగువ, ఉప్పు, అల్లం కలిపి ఉండలుగా చేసి గుడ్డపైన వత్తి ఎండబెట్టుకున్నాయి భావప్రకాశంలో, వీటి గుణాలు గారెలతో సమానంగా వుంటాయి.

బూడిదగుమ్మడి వడియాలు

మినప పిండిలో బూడిదగుమ్మడి ముక్కలు కలిపి తయారయిన వడియాలు చెప్పనలవికాని శక్తినిస్తాయి సెక్సు సమర్ధతని పెంచడానికి ఇవి రెడీగా దొరికే ఔషధాలు!

పెసర వడియాలు

మినప్పప్పుకి బదులు, పెసర పప్పుతో కూడా ఈ వడియాలు చేసుకోవచ్చు. ఇవి మినప వడియాలకన్నా తేలికగా అరుగుతాయి. పెసల గుణాలన్నీ కలిగి వుంటాయి.

సగ్గుబియ్యం వడియాలు

చాలా రుచికరం. అద్భుతమైన శక్తినిస్తాయి. చలవ చేస్తాయి. శుక్రవర్ధకం. బలకరం.

వేరుసెనగపప్పు, నువ్వులు, కాబేజీ, కాలిఫ్లవర్, వేప పువ్వు, చింతపువ్వు....ఇలా అనేక పదార్థాలతో వడియాలు చేసుకు తినవచ్చు. గుణాలు ఆయా పదార్థాలను బట్టి వుంటాయి.

గారెలు

మినప గారెలు వాతానికి మంచివి. అజీర్తిని పోగొడతాయి. పక్షవాతం, సయాటికా నడుంనొప్పి, కీళ్ళవాతం మొదలైన రోగాలతో బాధపడేవారు గారెల్ని పథ్యంగా తీసుకోవచ్చు, చలవ చేస్తాయి. నెమ్ముని పెంచుతాయి జలుబు చేస్తాయి.

బలాన్నివ్వడంలో గారెలు నయవంచన లేకుండా కృషి చేస్తాయి. శుక్రాన్ని పెంచుతాయి. మలబద్ధకాన్ని పోగొడతాయి. అరిగించుకోగల శక్తి గలవారికి గారెలు అమృతంలా పనిచేస్తాయి.

పెసరగారెలు

పెసర పిండితో తయారైన గారెలు మినపగారెలకన్నా కొద్దిగా తక్కువశక్తి కలవైనప్పటికీ, రుచికరం, బలవర్ధకం, బాగా చలవ చేస్తాయి.

పెసర గారెలు అవడలు సమస్త రోగాలకి పథ్యం! కొంచెం దాహాన్ని ఎక్కువ కల్గిస్తాయి.

శనగగారెలు

ఇవి చలవ చేస్తాయి. కాని కడుపు ఉబ్బరాన్ని ఎక్కువగా తీసుకువస్తాయి. వాతాన్ని పెంచుతాయి బలకరం!

ఆవడ

మజ్జిగ లేక పెరుగులో జీలకర్ర, ఇంగువ, వగయిరాలతో తిరుగమూత పెట్టి, తగినంత ఉప్పుకలిపి అందులో ఈ గారెల్ని నానబెట్టితింటే, సెక్సు సామర్థ్యత పెరుగుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రాలు చెపుతున్నాయి.

బలకరం, రుచికరం, మలబద్ధకాన్ని పోగొడ్తాయి. కఫాన్ని బాగా పెంచుతాయి. వాతాన్ని పటాపంచలు చేస్తాయి.

ఎక్కువ పులవకుండా వుంటే కడుపులో మంట వున్నవారు కూడా పరిమితంగా తీసుకోవచ్చు!

పూరీలు

రుచిగా వుంటాయి. బలకరం. తేలికగా అరుగుతాయి. అన్ని రోగాలకూ హితమైనవి. వీటిని బంగాళాదుంపల కుర్మాతో కాకుండా, అజీర్తి చేయని వాటితో నంజుకు తింటే అనారోగ్యం చేయవు. అదీ గోధుమ పిండితో తయారైనవైతే

సంగతి! కాని, మైదాపిండి, ఇంకా రకరకాల క్రిమియంగా ఉన్న పిళ్ళతో చేస్తే గుణాలు మన చేతుల్లో వుండవు.

గోధుమల్ని కొనుక్కొని మరాడించుకోవడంలో వున్న రక్షణ బజార్లో గోధుమ పిండిని కొనుక్కోవడంలో లేదు.

నానబెట్టి, మొలకెత్తిన గోధుమల పిండితో చేసుకుంటే చాలా మంచిది. ఈ "మాల్ట్" అద్భుతమైన బలకారి!

చపాతీలు

పూరీల లాగే బలకరం. కాని కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. నూనె తక్కువ వేసుకుంటే, స్థూల శరీరాలకు మంచిది.

పూరీలుకాని, చపాతీలుకాని, ఇతర గోధుమపిండి వంటకాలు గాని వేడి చేయడం అనేది శరీర తత్వాన్ని బట్టి వుంటుంది.

గోధుమల్లో వుండే కొన్ని రసాయనాలు కొందరు మనుషులకు పడకపోవడం వలన వేడి చేయడం లేక విరేచనాలు కావడం జరుగుతుంది.

మిగతావారికి గోధుమ చపాతీలు వాతం, వేడి చెయ్యవు. అన్నంతో సమానమైన శక్తినిస్తాయి.

కజ్జికాయలు

బెల్లం, శనగపిండితో చేసిన కజ్జికాయలు శుక్రవర్ధకం, పుష్టిని కల్గిస్తాయి. అరిగించుకునే శక్తివుంటే ఆయాసం, ఉబ్బ

నం వున్న వారికూడా మంచిదే! గుండె జబ్బుల్లోకూడా తినవచ్చు.

కొద్దిగా వేడిచేస్తాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తీసుకు వస్తాయి. చీము కురుపులున్నవాళ్లూ, గ్యాస్ట్రిటుబుల్ వున్న వాళ్లు, నేత్ర రోగాలతో బాధపడే వారు వీటిని తినరాదు.

జిలేబీలు

చలవ చేస్తాయి. బలకరం. వేడినీళ్ళని అనుపానంగా తాగితే జిగురు విరేచనాల్ని తగ్గిస్తాయి. రోడ్డుమీద దొరికే జిలేబీలు ఈగలు ముసిరి, దుమ్ము ధూళీ చేరి, జిగురు విరేచ నాల్ని పెంచుతాయని మనవి!!

ఎక్కువగా తింటే నెమ్ము చేస్తాయి. కడుపులో మంటని పెంచుతాయి.

లవంగాలు వీటికి విరుగుడు.

అప్పాలు

'అపూపాలు' అనే పేరుతో ఋగ్వేద కాలంనాటి ప్రజలు తిన్న పిండివంట ఇదేననుకుంటూను. శరీరానికి బలాన్నిస్తుంది. కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. నెమ్ము చేస్తుంది. కాని, రుచికరం. ఇది తిన్న తర్వాత వేడి నీళ్లుగాని, ఉప్పు కలిపిన గంజికానీ తాగితే దీని వలన అజీర్తి, నెమ్ము దోషాలకు విరు గుడు.

చలిమిడి

పాకంపట్టీ, పాకం పట్టకుండా రెండు రకాలుగా మన వాళ్లు దీన్ని తయారు చేస్తారు.

ఓ డాక్టరుగారి అనుభవంలో ఒక కథ వుంది! కామెర్ల రోగంతో బాధపడ్తున్న రోగి ఒహాయన 'డాక్టర్'గారూ బెల్లం తినవచ్చా'.... అనడిగాడు. ఆయన ఫర్వాలేదు తినమన్నారు. 'కొంచెం బియ్యంపిండి తగలవచ్చా—?' అని మళ్ళీ అడిగితే ఏం చెయ్యదులే తినవచ్చన్నారు డాక్టర్‌గారు. ఆ రోగి ఆనందంగా ఇంటికి వెళ్ళి బెల్లం, బియ్యం పిండి కలిపి, చలిమిడి చేసి అరిసెలో త్రించుకుని మరీ 'తపీ' మన్నాడు.

అరిసెలుగా వండాక చలిమిడి మరింత అపత్యకరంగా అవుతుంది. పాకం పట్టిన చలిమిడి దగ్గు, జలుబు, నెమ్ము చేస్తుంది. తేలికగా అరగదు.

పాకం పట్టనిది రుచికరం. తక్కువ ప్రమాదకరం. కాంతిని, శరీరానికి మృదుత్వాన్ని ఇస్తుంది!

జబ్బులతో బాధపడి లేచినవారు, నీరసంగా వున్నవారు, ఆకలి లేకపోవడం, అజీర్తితో బాధపడేవారికి ఈ చలిమిడి చెరుపు చేస్తుంది. తట్టుకోగల వారికి మేలుచేస్తుంది!

హిందువుల ఆచారాల్లో చలిమిడి తయారు చేసుకోవడం అనేది సూచకం.

అరిసెలు

'అతిరసం' అనే సంస్కృతపేరు అరిసెగా మారిందేమో భాషావేత్తలు వివరించాలి.

ఎంత రుచిగా వుంటాయో అంత వ్యాధికారకాలు. అరగవు. పైత్యాన్ని, మంటనీ కలిగిస్తాయి. కడుపులో నొప్పిని తెచ్చిపెడతాయి. సమస్త మూత్రరోగాలను కలిగిస్తాయి.

అరిసెలు ఆరునెలల రోగాన్ని బైట పెడతాయనే తెలుగు సామెత అతిశయోక్తి కాదు.

వాము పొడి తిని నీళ్లు తాగితే అరిసెల దోషానికి విరుగుడు.

బలకరం. జీర్ణశక్తిని బట్టి పరిమితంగా తీసుకుంటే రుచికరం.

బూరెలు కూడా అరిసెల గుణాలనే కలిగి వుంటాయి.

కోడి

కోడి మాంసం చాలా బలవత్తరమైంది. కొవ్వును పెంచుతుంది. ఒళ్లు వచ్చేలా చేస్తుంది. వాతాన్ని తగ్గించే శక్తి దీనికుంది. పక్షవాతం లగాయితూ కీళ్ళవాతం వరకూ సమస్త వాత వ్యాధులకూ ఇది పథ్యం.

కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. కంటి వ్యాధులకు మంచిది. శుక్రాన్ని, కఫాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది, లైంగిక సమర్థతని పెంచుతుంది.

అడవికోడిలో పెంపుడు కోడికన్నా గుణాలు ఎక్కువ. 'ఫారం' బ్రాయిలర్ కోళ్ళలో గుణాలు తక్కువ.

కోడిగ్రుడ్డు

తాజా గుడ్డునే వాడుకోవాలి అత్యంత బలకరం వేడిని తగ్గిస్తాయి.

క్షయ వ్యాధిలో కోడిగుడ్డు చాలా ఫలితాన్ని కనబరుస్తుంది! ఊపిరితిత్తులలో వచ్చే రోగాలన్నింటికీ మంచిది.

తెల్లసొన చలవ చేస్తుంది మూత్రంలో 'Albumin' ఎక్కువగా వెడుతున్న వారికి చాలా గుణమిస్తుంది.

రక్తాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. అల్లం, ఉల్లి కలిపి వండితే తేలికగా అరుగుతుంది. దోషం ఉండదు.

గుడ్డు సొనని పట్టువేస్తే నొప్పులన్నీ తగ్గుతాయి.

ఎక్కువగా తింటే మూత్రపిండాలలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. వేడిచేస్తాయి.

తరవాణి దీనికి విరుగుడు! కోడిగుడ్డు సొనలో మినుములు వేసి నూరి గుడ్డకు పట్టించి పట్టీ వేస్తే వృషణాలలో వాపు (Orchitis) బుడ్డ (Hydrocele) లలో ఫలితం కన్పిస్తుంది.

గజ్జల్లోనూ, చంకల్లోనూ బిళ్ళలు కట్టుడం, వాపులు చీము గడ్డలకూ కూడా ఇది ఉపయోగం.

వేడి చేసి వచ్చే జలుబుల్లో ఇది మంచిది. అల్లం రసం, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి చేసిన "ఆమ్లెట్" పథ్యంగా వుంటుంది.

రక్తస్రావం అధికంగా అయిన వ్యక్తులకు దీన్ని తప్పకుండా ఇవ్వవలసి వుంటుంది.

బలహీనులకు, శుష్కించి పోయిన వారికి, క్షయ రోగు

లకు బలాన్నిచ్చి, రక్తపుష్టిని కలిగిస్తుంది. నోటినుండి నెత్తురు పడడం ఆగుతుంది.

13 శాతం మాంసకృత్తులు, 12 శాతం కొవ్వుపదార్థాలు దీనిలో వున్నాయి. పిండి పదార్థాలు చాలా తక్కువ. కోడి గుడ్డులో వున్న మాంసకృత్తులు (Proteins) తెల్లసొనలో అల్బ్యుమిన్, పచ్చసొనలో విటమిన్‌లు చాలా నాణ్యమైనవి! దీనిలోని కొవ్వుపదార్థాలు శరీరానికి నష్టం కలిగించేవికావు. తేలికగా జీర్ణం అయిపోతాయి. తెల్లసొనకన్నా పచ్చసొన ఎక్కువ బలాన్నిచ్చేది! పచ్చసొనలో ఎక్కువ విటమిన్‌లు, ఖనిజపదార్థాలు, కొవ్వు వున్నాయి. విటమిన్ 'ఎ', ఫాస్ఫరస్ ఐరన్‌లు కూడా దీనిలో ఎక్కువ. తెల్లసొనలో రిబోఫ్లవిన్ అనే B_2 విటమిన్ ఎక్కువగా వుంది. ఇది నోటిపూతపైన అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలో రిబోఫ్లవిన్ తగ్గడం వలన నోరు పూస్తుందని గమనించాలి. దానికి చికిత్స రిబోఫ్లవిన్ ఇవ్వడమే!

విషదోషాలకు పచ్చసొన విరుగుడుగా పనిచేస్తుందంటారు.

మిరపకాయలు, దాల్చిన చెక్క, వేడినీళ్ళు వగైరా కోడిగుడ్డు అతిగా తీసుకున్నప్పుడు, విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

పావురాయి

పావురాయి మాంసం తేలికగా అరగదు. తియ్యదనం కొంచెం ఎక్కువగా వుంటుంది. వేడిచేయ్యదు.

అడవుల్లో వుండే పావురాలు మాంసం కొంచెం అల స్యంగా అరుగుతుంది.

బలకరం. హితకరం. రక్తదోషాలు రక్తం తక్కువగా ఉండడం, జ్వరాలు, కడుపునొప్పి వంటివి వున్నప్పుడుకూడా పావురాయిని తినవచ్చు. పక్షవాత రోగులకు ఇది పథ్యం. ఇంకా రెక్కలురాని చిన్ని పావురం మాంసం ఎక్కువ ఆరోగ్య కరంగా వుంటుంది.

పావురాయి నెత్తురును పోలియో, పక్షవాతం వచ్చిన అవయవాలపైన పట్టించే చికిత్సలు కొందరు చేస్తుంటారు కాని అమానుషంగా వుంటాయి.

కొంగ

వీటి మాంసాలు చలవచేస్తాయి కాని, విరేచనాలవు తాయి. వాతాన్ని, వేడిని తగ్గిస్తాయి. రక్త దోషాలకు పథ్యం! గర్భాశయ దోషాలలో ఇది హితకరంగా వుంటుంది.

రాబందు, చక్రవాకాలకుకూడా దాదాపు ఇలాంటి గుణాలే వున్నాయి.

కొంగ మాంసమే శ్రేష్టం.

మేక

మాంసాలలో తెల్ల మేక మాంసం శ్రేష్టమైంది. మనిషి శరీరంలో వుండే ధాతువులతో సమాన గుణాలు కలిగిన ధాతు

వులు మేక మాంసంలో ఉన్నాయి. కాబట్టి, ఎటువంటి చెడు లక్షణాలూ కలిగించకుండా శరీరానికి మేలు చేస్తుంది.

ముఖ్యంగా మనిషిని క్షయింపచేసే "క్షయ" రోగంలో మేక మాంసం గొప్ప మేలు చేస్తుంది.

మేకతల :—

చాలా బలకరం. కొద్దిగా వాతం చేస్తుంది.

మేక కాళ్ళు :—

చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధులలో పథ్యం. బలకరం తేలికగా అరుగుతాయి.

మేక గుండె :—

వేడి చెయ్యదు. బలకరం.

మూలుగ :—

చాలా బలం. కాని కొద్దిగా వాతం చేస్తుంది.

కార్జ్యం (లివర్) :—

రక్త వృద్ధిని కలిగిస్తుంది.

మేకపోతు వృషణాలని పాలుపోసి వండుకుని, నువ్వుల పిండికూడా కలుపుకుని తింటే స్త్రీ పురుషులిద్దరూ సంసార సుఖంలో అపూర్వమైన తృప్తిని పొందగలుగుతారు.

మేకకు క్షయరోగం రాదట! క్షయని నిరోధించే ప్రత్యేక

గుణాలేవో మేకలో వున్నాయి కాబట్టి, దాని మాంసాన్ని పాలనీ తీసుకోవడంవలన, ఆ ప్రత్యేక గుణాలను మనం కూడా పొందవచ్చు. ముఖ్యంగా క్షయ రోగాలకు మేక మాంసం, పాలు అత్యవసరం.

మేక పాలు

తియ్యగా వుంటాయి. కొంచెం వేడి చేయవచ్చు ఆవు పాలకన్నా శ్రేష్టమయినవి. బలకరం. వాత వ్యాధుల్లో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. శరీరంలో చీమురోగాలు, కురుపులు, గాయాలు ఆపరేషన్‌లయిన వారికి మేక పాలు హితంగా పని చేస్తాయి.

ఆవు పాలుగాని, గేదె పాలుగానీ పడనివారికి, చిన్న పిల్లలకు ముఖ్యంగా....మేక పాలు పడతాయేమో చూడవచ్చు. పడితే తల్లి పాలలో సమాన గుణాలున్నాయి.

క్షయ వ్యాధి సోకినవారికి మేకపాలు రోజూ తాగిస్తే చికిత్సాకాలం సగానికి తగ్గిపోతుంది.

మేక పాలను పెరుగుగా, మజ్జిగగాకూడా క్షయ వ్యాధిలో పథ్యంగా ఇవ్వవచ్చు.

ఉబ్బస రోగులకు మేక పాలు పడుతుంటే మామూలు పాలు ఆపి, వీటినే వాడుకోవడం మంచిది.

గొర్రె

మేక మాంసం అంత శ్రేష్ఠమైంది కాదు. ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. వేడి చేస్తుంది. కొవ్వును బాగా పెంచుతుంది.

గొర్రెపాలు మేక పాలకన్నా వేడి. మూత్ర వ్యాధులలో చాలా చెడుచేస్తుంది. అపథ్యకరం

పంది

బాగా వేడి చేస్తుంది. కాని బలకరం. వాత వ్యాధులకు ఉత్తమమైంది. సెక్సు సమర్థతను పెంచుతుంది. నిద్ర పట్టిస్తుంది. ఒళ్లు పెంచుతుంది. శరీరాన్ని ధృఢంగా చేస్తుంది.

సీమపంది మాంసం మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. మూల వ్యాధులలో మంచిది.

ఊరపంది కొవ్వును (**Fat**) కరిగించి ఆగాకర చెట్టు దుంపని పొడిచేసి, ఈ రెండింటినీ సమానంగా కలిపి తినిపిస్తే మూర్ఛలరోగం, తలతిరగడం, మానసిక లక్షణాలు తగ్గుతాయని శాస్త్రం।

జింక మాంసం

చలవ చేస్తుంది. రుచిగా వుంటుంది. విరేచనాన్ని బంధిస్తుంది. ఏ దోషములేని ఆరోగ్యకారి! షడ్రసాలూ జింక మాంసంలో వున్నాయి బలకరం. పథ్యకరం. తేలికగా అరుగుతుంది. జ్వరం, రక్తదోషాలలో ఇది హితకరం!

చేపలు

చేపలు, అవి పెరిగే స్థలాలనుబట్టి వాటి గుణగణాలలో కొద్ది మార్పులు కన్పిస్తాయి. నదులలో చేపలు పుష్టిని కలిగిస్తాయి. వాతాన్ని హరించి వేడిని తగ్గిస్తాయి. కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతాయి.

బావులలో చేపలు సంభోగ శక్తిని పెంచుతాయి. కాని, ఊపిరితిత్తులలో నెమ్మునుకూడా పెంచుతాయి. మూత్రపిండాలలో రాళ్లు, చీము, దోషం, మలబద్ధకంకూడా ఈ చేపలు కారణాలౌతాయి.

చెరువుల్లో చేపలు చలవ చేస్తాయి. వీర్యవర్ధకం. బలాన్ని పెంచుతాయి. మూత్రాన్ని సాఫీగా జారీగా జారీ చేస్తాయి ఆలస్యంగా అరుగుతాయి.

సరసుల్లో చేపలు బలవర్ధకం. వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి.

సముద్రపు చేపలు తేలికగా అరగవు కొంచెం వేడి చేసే గుణంకూడా వుంది.

ఉప్పు నీటిలో పుట్టిన చేపలు మలాన్ని బంధిస్తాయి. కంటికి మంచివి కావు. నిర్మలమైన నీటి మడుగులో వుండే చేపలు అన్నింటికన్నా బలకరమైనవి. హితమైనవి. పొలాల్లో మడులు కట్టి పెంచుతున్న చేపలు ఈ కోవకు చెందుతాయి, వీటిని ఎక్కువగా వాడుకొంటే మంచిది.

కాలాన్నిబట్టికూడా చేపల్ని తినే పద్ధతిని శాస్త్రకారుడు వివరించాడు.

నవంబర్, డిసెంబర్ నెలల్లో బావుల్లో చేపల్ని, జనవరి ఫిబ్రవరి నెలల్లో సరస్సుల్లో చేపల్ని, మార్చి ఏప్రిల్ నెలల్లో నదుల్లో దొరుకుతున్న చేపల్ని, మే, జూన్ నెలల్లో నిర్మలమైన మడుగుల్లో దొరికే చేపల్ని, జులై, ఆగస్టు నెలల్లో చెరువుల్లో చేపల్ని, సెప్టెంబర్, అక్టోబర్ నెలల్లో, సెలయేళ్ళలో దొరికే చేపల్ని తినమని శాస్త్రం.

ఇదంతా కుదిరే పనేనా....అనే సందేహం రావచ్చు కుదుర్చుకోగలిగితే మంచిది!

మట్టగుడిశె

ఈ చేపల మాంసం కొవ్వును ఎక్కువ చేస్తుంది. రుచిగా వుంటుంది. తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. వేడి చేస్తుంది బలకరం. ఒంటికి నీరు పట్టిన వారికి మంచిది!

రొయ్యలు

వీటి మాంసం రుచిగా వుంటుంది. బలకరం. రక్తం పట్టేలా చేస్తాయి మూత్ర వ్యాధులకు పథ్యం! కొంచెం మల బద్ధకం చేస్తుంది. గర్భాశయానికి మంచివి. ఉల్లిపాయలతో వండితే దోషం వుండదు. కోడిగుడ్డులో కలిపి వండితే మగ తనం పెరుగుతుంది. పడనివారికి వేడి శరీరంవున్న వారికి దురదలు, ఆయాసం, వాతపు నొప్పులు కలుగుతాయి.

పుల్లదానిమ్మ గింజలు, చింతపండు పులుసు, నెయ్యి- ఇవి వీటికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

ఎండు చేపలు

ఉప్పు వేయకుండా ఎండించిన చేపలు వేడిచేస్తాయి. కాని, వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తంలో కొవ్వు శాతాన్ని (**Serum cholostro**) తగ్గిస్తాయి. అతి మూత్ర వ్యాధిలో మంచిగా పని చేస్తాయి. ఆకల్ని పెంచుతాయి. వొంటికి పట్టిన నీరును తగ్గిస్తాయి. ఆయాసం, నెమ్ము రోగాలలో మంచివి.

కొర్రమీను చేపలు

రుచిగా వుంటాయి. వేడినిగాని, వాతాన్నిగాని కఫాన్నిగాని కలిగించకుండా మేలు చేస్తాయి. తేలికగా అరుగుతాయి ఆకల్ని పెంచుతాయి. పథ్యకరం!

గండుమీను చేపలు

పెద్ద నదుల్లో దొరికే చేపలు ఇవి. కొవ్వు శాతం ఎక్కువ. ఒళ్లు పెంచుతుంది. బలకరం. వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తాయి. తేలికగా అరుగుతాయి.

బొమ్మిడాయిలు

వాత రోగాలకు మంచిది. రుచిని కలిగిస్తుంది. తేలికగా అరుగుతుంది.

సొర చేప

మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది. కాని గుండె జబ్బులకు మంచిది!

అతిసూక్ష్మ చేపలు

మగతనాన్ని పోగొడతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

చిన్న చేపలు

అన్ని కాలాలకూ మంచివి. సమస్త దోషాలనూ పోగొట్టాయి. తేలికగా అరుగుతాయి.

ఉప్పు చేపలు

ఉప్పు వేసి ఎండించిన చేప రుచిగా వుంటుంది. వేడి చేస్తుంది. విరేచనాలవుతాయి. కాని, కఫాన్ని, నెమ్మునీ తగ్గిస్తుంది. ఆకల్ని పెంచుతుంది. చర్మరోగాలున్న వాళ్ళకు ఇవి మంచివి కావు.

ఉబ్బసం, జలుబులు, దురదలు, తదితర ఎలర్జీలు, చర్మరోగాలలో చేపలు ఏ రకమైన వైనా చేదునే కలిగిస్తాయి

చిన్న చేపలో చెడును కలిగించే గుణం ఒకపాయింట్ వున్నదనుకుందాం. దాన్ని మరొక పెద్దచేప తిన్నప్పుడు దాని గుణం, దీనిగుణం, కలిపి రెండుపాయింట్లవుతుంది, దాన్ని ఇంకా పెద్దచేప తిన్నప్పుడు దానిలో చెడు గుణాలకు అదనంగా ఈ రెండు పాయింట్లుకూడా కలుస్తాయన్నమాట. నూరుగొడ్లను తిన్నరాబందులా చిన్న చిన్న చేపల్ని తిన్న దయితే అంత చెడును కలిగి వుంటుందని శాస్త్రకారులు చెప్తారు.

ఏమయినా, అనారోగ్య సూచలున్నప్పుడు చేపలు తినడం మంచిదికాదు.

కష్టంచేసే వ్యక్తులకు జీర్ణశక్తి అధికంగా వుంటుంది. ఆ శక్తినిబట్టి చేపలు జీర్ణం అవడం ఆధారపడి వుంటుంది.

శరీర ధాతువులన్నింటినీ చేపలు పెంచుతాయి. స్త్రీలకు పాలు పెరుగుతాయి. లైంగిక శక్తిని పెంచుతాయి. హృదయ వ్యాధులకు మంచిది.

ఉల్లిపాయలు వంటి చలవచేసేవి వీటిలో కలిపి తింటే మంచిది.

మంచి నీరు

జీవాన్ని, జీవనాన్ని ప్రసాదించే నీరు జీవకోటికి ఆహారంకన్నా విలువైనది. ఆహారంలో ప్రముఖమైంది. ఆరోగ్య ప్రదాయని.

రోజూ విడవకుండా గ్లాసు వేడి నీళ్ళు తాగితే ఒంటికి జబ్బులనేవే రావని ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞుల సిద్ధాంతం. ఎన్నో వ్యాధులకిది చికిత్స మరెన్నో వ్యాధులకిది నివారణ. రోగాలను రానీయకుండా నిరోధించే శక్తి దీనికుంది. ఆ మాటకొస్తే అమృతం.

నీరు—అది లభించే చోటునుబట్టి దానిగుణ గణాలలో తేడాలుంటాయి. రసాయన విశ్లేషణ లేవీ లేని రోజుల్లో నీటి గుణాలను, మంచితనాన్ని గుర్తించడం కోసం 'చరకుడు' ఓ చిన్న పరీక్షా విధానం చెప్పాడు.

చిన్న గిన్నెలో వుడికిన అన్నాన్ని ఉంచి దానిలో

మనం తాగదలచిన నీరును పోసి తడిపితే ఆ నీటివలన రంగు రూపం రుచుల్లో మార్పు కనిపిస్తే ఆ నీటిలో లవణాలు ఖని జాలు, అధికంగా వున్నాయని అర్థం—అంటాడు చరకుడు. ఆ నీటిని తాగవద్దని హెచ్చరించాడు.

నదులు, చెరువులు, కాలువలు, సరస్సులు, తటాకాలు, సముద్రం, బావులు, కుంటలు, ఇలా— అనేక రకాల స్థావ రాలలో జలం దొరుకుతున్నా ధారగా, నేరుగా కురిసే వానని పాత్రలో పట్టుకుంటే అతి స్వచ్ఛమైనవని చరకుడి అభి ప్రాయం.

కాని వాతావరణ కాలుష్యం అమితంగావున్న ఈ రోజుల్లో ఈ వాన నీటినికూడా నమ్మడానికి వీల్లేని పరిస్థితి.

అలాంటి పరిస్థితుల్లో నీటిని శుద్ధి చేసుకోవడం కోసం— "నిందితం చాపి పానీయం క్వధితం. సూర్యతాపితం". అంటే మంచి నీటిని బాగా కాచిగాని, మంచి ఎండలో తపింపచేసి గానీ వాడుకోమన్నాయి ఆయుర్వేద శాస్త్రాలు.

నీళ్ళను కాచి చల్లార్చినందు వలన దోషాలు నశించి, తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. మామూలు చల్లటి నీరు రెండు జాము లకు జీర్ణం అవుతుంది. కాచి చల్లార్చిన నీరు ఒక జాములో జీర్ణం అవుతుంది, బాగా మరగకాచి, గోరు వెచ్చగా వుంచు తున్న నీరు అర్థ జాములో జీర్ణం అవుతుందని "భావప్రకాశ" అనే వైద్య గ్రంథంలో పేర్కొన్నారు.

గోరు వెచ్చగా వుండే మరిగించిన నీటిని తాగితే, దోషాల్ని హరించి, బలాన్ని, ప్రాణాన్ని కలిగిస్తుందనీ చరకుడు స్పష్టంగా చెప్పాడు.

ఈ విషయాన్ని నవీన శాస్త్రవేత్తలు నూటికి నూరు పాళ్ళూ అంగీకరించి, మరగ కాచిన నీటినే తాగమని ప్రోత్సహిస్తున్నారు.

అతిగా నీరు తాగితే అన్నం జీర్ణంకాదు. అసలు తాగక పోయినా జీర్ణంకాదు. జీర్ణశక్తిని పెంపొందించుకోవడానికి భోజనం చేసేప్పుడు మధ్య మధ్యలో కాసిని నీళ్ళను తీసుకోమని భావప్రకాశంలో...."ముహుర్ముహుర్వారి పిబేద భూరి" అన్నాడు భావ మిత్రుడనే వైద్యుడు.

ఈ నీటికి ఎటువంటి వాసనా వుండకూడదు (అది ఫ్లోరిన్ వాసనైనా సరే!) ఎటువంటి రుచీ వుండకూడదు. గోరు వెచ్చగా వుండాలి. దప్పికని తీర్చితే, స్వచ్ఛంగా, నిర్మలంగా బరువు లేకుండా, ఇంపుగా ప్రియమైనదిగా వుంటే మంచి నీరు గుణవత్తరం.

మన "మృత్యు పాలిటీ" వారు రోజూ సరఫరాచేసే రక్షిత మంచి నీరులో ఈ గుణాలు నిజంగావున్నాయా ? లేక పోతే నిలదీసి అడిగే హక్కు ఈ మిధ్యా ప్రజాస్వామ్య దేశంలో ప్రజలకెక్కడిది?

కాచి చల్లార్చిన నీరు

గోరు వెచ్చగావున్న మరిగిన నీటివలన ఆకలి పెరుగుతుంది! అన్నం తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. గొంతులో నస

తగ్గుతుంది. శరీరంలోవున్న మలాలు (Waste products) మూత్రంద్వారా, విరేచనంద్వారా బయటికి విసర్జింప చేయ డానికి జరగవలసిన వడపోత (filteration) కార్యక్రమాన్ని వేడి నీరు చక్కగా నిర్వర్తింప చేస్తుంది!

వేడి నీళ్ళలో పంచదార వేసుకు తాగితే ఆగకుండా అదేపనిగా వచ్చే ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి. కడుపు ఉబ్బరం పోతుంది. వాతం శమిస్తుంది.

దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, తలనొప్పి, అజీర్తి, మూల వ్యాధులు, అమీబియాసిస్ వ్యాధులన్నింటిలో వేడి నీళ్లు తాగడమే హితకరం.

మొదట కొంచెం కష్టంగావున్నా అలవాటు చేసుకో గలిగితే, వేడినీరు అమృతంలా పని చేస్తుంది!

రక్తం లేకపోవడంవలన పాండురోగంలో (Anaemia) వేడి నీళ్లు మనం ఊహించలేనంత మేలు చేస్తాయని ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞుల సిద్ధాంతం.

నీళ్ళ విరేచనాల వ్యాధిలో వేడి నీళ్లు తల్లిలా మేలు చేస్తాయి. రోజూ భోజనం చేసిన తర్వాత ఓ గ్లాసు వేడి నీళ్లు తాగితే, శరీరంలో మనకు తెలీకుండానే వచ్చే చెడుమార్పుల్ని నివారించి, దేహతత్వాన్ని సౌమ్యంగా వుంచుతుంది!

వేడి నీళ్ళలో మజ్జిగ, ఉప్పు పంచదార కలుపుకొని తాగితే ఎండదెబ్బలు, శోష, ఒళ్ళుమంటలు జ్వరం, తగ్గు తాయి.

రోజూ రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ఈ వేడి నీళ్ళు తాగితే, విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది.

వేడి నీళ్ళు వాటికవే చల్లారాలి గాని చన్నీటిని కల పడం, ఒకసారి కాగి చల్లారిన నీటిని తిరిగి కాయబాలు చేయ కండి.

రోజూ గ్లాసుడు కాచి చల్లారిన నీరు తీసుకోవడం అంతే, గ్లాసుడు అమృతాన్ని తీసుకున్నట్టే భావించుకోమని ప్రకృతి శాస్త్రవేత్తల సూచన.

వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా స్త్రీ పురుషులంతా రోజూ కాగి చల్లారిని నీరు తీసుకోవాల్సిందే!

నీరు తాగే పద్ధతి

బాగా ఆకలి అవుతున్నప్పుడు నీళ్ళు తాగడం దాహం అవుతున్నప్పుడు అన్నం తినడం ఇవి రెండూ చేయకూడదు.

ఆకలి అవుతున్నప్పుడు నీళ్లు తాగితే పేగులలో గడ్డల (Tumours) ఏర్పడతాయి దాహం అవుతున్నప్పుడు అన్నం తింటే మూలరోగాలు కలుగుతాయని శాస్త్రం!

కడుపు నిండివున్నప్పుడూ, దాహం కానప్పుడు అనవ సరంగా నీళ్లు తాగితే ఆకలి చచ్చిపోతుంది.

అన్నం నమిలి మింగుతూనే, ఇంకా లోపలికి దిగక ముసుపే నీళ్లు తాగడంకూడా మంచిదికాదు. బాగా అలసటగా పనిచేసి వెంటనే నీళ్ళు తాగడంకూడా చేయకూడదు. పర గడుపున నీళ్లు పుచ్చుకో కూడదు. తీపి పదార్థాలు తిన్న వెంటనే కూడా నీళ్లు తాగకూడదు.

వీటివలన అజీర్తి ఏర్పడడం లివర్ చెడిపోవడం, వడి సెం పట్టడం, ఒళ్ళు అడ్డంగా పెరగడం, శరీర కాంతి తగ్గిపోవడాలు జరుగుతాయి.

నీళ్లు తాగేప్పుడు కాసిని కాసిని గుటకలుగా మింగాలి. ఎత్తి అదేపనిగా ఆపకుండా తాగడం మంచిదికాదు

'ఫిల్టర్' వున్నవారు, నీటిని కాచి చల్లార్చి ఈ ఫిల్టర్‌లలో పోసుకుంటే మంచిది. ఫ్రిజ్‌లున్నవారు, ఫిల్టరైన ఈ నీటిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే స్వచ్ఛమైన (Distiled water) నీటితో సమానంగా వుంటుంది.

ఎప్పుడూ నెమ్ముచేసి, జలుబులతో బాధపడే పిల్లలకు ఈ కాచిన నీటిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకుండా ఇస్తే జలుబు తగ్గుతుంది.

వేడి నీటిని ధారగా నొప్పి పట్టినచోటు పోస్తే క్షణాల్లో ఉపశమనం!

చన్నీళ్ళు

మూర్ఛలు, పైత్యం, ఎండదెబ్బలు, దాహం, రక్త విరేచనాలు, రక్తస్రావం అధికంగా అవటం, అలసట, శ్రమలలో చన్నీళ్లు వెంటనే చైతన్యాన్ని కలిగిస్తాయి.

సృష్టికార్యం తర్వాత అలసట తీరేందుకు ఈ గ్రంథములో చాలా ఉపాయాలు చెప్పడం జరిగింది. అవేవి సాధ్యం కాకపోతే చన్నీళ్లు తాగితే నీరసం, దడ తగ్గుతాయి.

మూర్ఛలు, స్పృహ కోల్పోవడం, భయం ఇలాంటి

సందర్భాలలో చన్నీళ్లు ముఖాన కొడితే వెంటనే స్పృహ కలుగుతుంది:

కలరాలోకూడా మిక్కిలి చన్నీళ్ళు (కాచి చల్లార్చి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టినవి) ఇస్తే ఫలితం కన్పిస్తుంది.

మంచునీరు (Icewater) దాహాన్ని తాత్కాలికంగానే తీరుస్తుంది. కాని, మళ్ళీ మళ్ళీ ఆ నీటిని తాగాలనే కోరిక పుట్టిస్తుంది! అంటే దాహం తీరదన్నమాట!

తలనొప్పి, దగ్గు, జలుబు, పడిసె భారం, గొంతులో జబ్బులు, టాన్సిల్స్ వాయడం, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, పంటిపోట్లు, చలి, జ్వరం, ఆయాసాలలో చన్నీళ్ళు తాగ కూడదని శాస్త్రం:

చన్నీళ్ళుగాని, వేడినీళ్ళుగాని కొందరికి ఎలర్జీ వుండి, అది తాగినా, వాటిలో స్నానం చేసినా వెంటనే దగ్గో, జలుబో, దద్దుర్లో, దురదో వస్తుంటాయి. ఆయాసం కూడా అలాగే రావచ్చు,

వీరు, ఆ పడని నీటిని వాడకుండా ఆపేయడం మొదటి పని. తర్వాత, లక్షణాలు తగ్గాక, అతి తక్కువ మోతాదులో రెండు మూడు చుక్కలతో మొదలుపెట్టి, రోజూ కొంచెం చొప్పున మోతాదు పెంచుకొంటూ క్రమేణా అవి పడేలా చేసుకోవడం రెండవ పని. లేకపోతే ఈ ఎలర్జీ అనే పడని తత్త్వం అంతటితో ఆగక ఇంకా అనేక వస్తువులు పడకుండా చేస్తుంది. కొన్నాళ్ళకి పడే వస్తువు అనేదే మిగలకుండా చేస్తుంది!

ఇలా, పడేలా చేసుకోవడాన్ని Hyposensiti zation అంటారు.

ఈ విషయాన్ని ఈ గ్రంథంలో పదే పదే అనేక సందర్భాల్లో వివరించడం జరిగింది.

స్నానం

"స్నానం శ్రమ హారాణాం" — అన్నారు. శ్రమను పోగొట్టి, అలసటను తగ్గించి, ఉత్సాహాన్ని కలిగించే శక్తి స్నానానికి వుంది.

"సుఖోష్ణోదకం" అంటే, గోరు వెచ్చటి నీళ్ళలో స్నానంచేస్తే పై చెప్పిన సుగుణం దక్కుతుంది.

ఒళ్ళంతా నూనె పట్టించి సున్నిపిండితో నలుగు పెట్టుకుని స్నానంచేస్తే, గజ్జి, తామర, దురదలు, దద్దుర్లు వగైరా చర్మరోగాలు రావు. చర్మం బాగా పోషించబడి, వార్ధక్యంలో కూడా ముడతలు పడకుండా తేజోవంతంగా వుంటుంది.

శరీరాంగాలన్నింటినీ కప్పివుంచి కవచంలా రక్షిస్తున్న చర్మాన్ని మనం జాగ్రత్తగా పోషించకపోతే, ఇరవైల్లోనే "అరవై" ఏళ్ళ ముసలితనాన్ని చవిచూడవలసి వస్తుంది. చర్మం దుర్గంధయుక్తంగా వుండడం, గరుకుగా రంపపు పళ్ళలా తయారవడం, ఎప్పుడూ రద్దుకారుతూ వుండటం, దురద వంటి లక్షణాలు చర్మాన్ని నాశనం చేస్తాయి. నలుగుబెట్టి తలంటు పోసుకునే అలవాటు ఎంత ఎక్కువగావుంటే అంత త్వరగా పై లక్షణాలు నివారించి చర్మానికి మంచి కాంతినీ, రంగుని ఇస్తుంది.

చెవులలో నూనె వేసుకోవడం స్నానం చేసేముందు మంచి అలవాటే! కాని ఆ నూనె కల్తీది కాకుండా వుండాలి!

మాడుమీద నూనెవేసి మర్దిస్తే తలలోవున్న అవయవా లన్నింటికీ మంచిది! తర్పణాన్నిస్తుంది.

తల వెంట్రుకలు బలపడతాయి. శిరోజాలు మృదువుగా, కాంతి వంతంగా వుంటాయి. అరికాళ్ళకు నూనె కాని మర్దిస్తే మంటలు తగ్గి, కళ్ళకు బలాన్నిస్తుంది.

నిద్ర చక్కగా పడుతుంది, కంటిచూపు పెరుగుతుంది. కంటివ్యాధుల్నికూడా పై తలంటు స్నానం నివారిస్తుంది.

ఆలోచనా శక్తి పెరుగుతుంది. పనిపట్ల ఉత్సాహం కలుగుతుంది. రోజూ నలుగుపెట్టి, నూనె మర్దించుకొని స్నానం చేస్తే ఇన్ని ఉపయోగాలున్నాయి. పిల్లల విష యంలో తల్లులు ఈ విషయాన్ని అశ్రద్ధ చేయకూడదు.

సాంబ్రాణీధూపం

పసిపిల్లలకు స్నానం చేయించాక నిప్పులమీద సాంబ్రాణీ, గుగ్గిలం వేసి, ఆ పొగని శరీరానికీ, తలకూ పట్టించడం వలన వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. అమ్మవారు అని పిలిచే స్మాల్‌పాక్స్, చికెన్‌పాక్స్, పొంగులలో, ఇది మంటని తగ్గించి ప్రశాంత నిస్తుంది.

ఇంటి నలుమూలలా రోజూ ఈ పొగని చూపిస్తే, దోమలు ఈగలూ పోతాయి.

పెద్దవాళ్ళు కూడా తలంటి పోసుకున్నాక శిరోజాలకు ఈ పొగ పట్టిస్తే, తల త్వరగా ఆరుతుంది. సువాసన. ఆరో గ్యకరం. తలలో పేలకు ఈ పొగ శత్రువు.

గుగ్గిలం

ఇది గుగ్గిలం చెట్టు జిగురు. పసిపిల్లలున్న ఇళ్ళలో తప్పకుండా వుండవలసిన ఔషధం ఇది. "గుగ్గులు" అనే పేరుతో ఆయుర్వేద ఔషధాలలో ఇది ప్రధానమైనది.

దీన్ని సాంబ్రాణిలో కలిపి నిప్పులమీద వేస్తే విష హరం. గుగ్గిలాన్ని గాయమైన చోటు, కురుపుల మీద పూస్తే విషదోషాలు తగ్గి, చీము పోయి, గాయం మానుతుంది.

గడ్డలపైన దీన్ని పట్టువేస్తారు. నూనె చుక్కల్ని సాన మీద వేసి, గుగ్గిలాన్ని ఆ నూనె చుక్కలమీద అరగదీస్తే జిగురులాంటి పదార్థం వస్తుంది. ఆ జిగురుని నేరుగాగాని, మంచి గుడ్డముక్కకుగాని పట్టించి ఎంత కాలానికి పగలక బాధపెట్టే గడ్డలపైన పట్టువేస్తే వాపు కరుగుతుంది.

దీన్ని శుద్ధి చేసుకుని లోపలికిస్తే అన్నిరకాల వాత వ్యాధుల్లోనూ అద్భుతమైన ఔషధం.

గుగ్గిలం ప్రయోజనాలు ముఖ్యంగా నాలుగు. మొట్ట మొదటిది వాపులు, నొప్పి తగ్గించే గుణం, రెండవది కొవ్వును కరిగించి రక్తంలో కొవ్వు శాతాన్ని తగ్గింపడం, మూడు హృదయ వ్యాధులు, నాలుగు—మూత్ర వ్యాధులు ఇవికాక ఎలర్జీలను తగ్గించే గుణాలు కూడా పిటికున్నాయి.

అయితే దీన్ని కడుపులోకి తీసుకోవడం అనేది వైద్యుని పర్యవేక్షణలోనే జరగాలి కాబట్టి, ఇంతకన్నా వివరాలజోలికి పోవడం లేదు.

ముసాంబ్రం

కలబంద చెట్టు రసాన్ని ఎండించి దీన్ని తీస్తారు. కటిక చేదుగా వుంటుంది.

పిల్లలచేత పాలు మాన్పించడానికి, స్తనాలకు ముసాంబ్రాన్ని రాయడం మన ఇళ్ళలో అలవాటు.

కాని అంతకు మించిన వైద్య ప్రయోజనాలు దీనికున్నాయి.

విరేచనం చేసి, మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. ఋతురక్తం ఎటువంటి బాధ లేకుండా వెళ్ళేలా చేస్తుంది. నెలసరి సరిగారాని వారికి దీన్ని ఖాళీ గొట్టాలలో (empty capsules) పెట్టి కడుపులోకి సర్భరియంగా ఇవ్వవచ్చు. కొంచెం వేడి చేస్తుంది. పైత్యం చేస్తుంది. కాబట్టి జాగ్రత్తగా వుండాలి.

కంటిపైన పట్టుగా వేస్తే నీరుకారడం పోట్లు తగ్గుతాయి. నొప్పులలో లోపలికిస్తే ఫలితం కనిపిస్తుంది. పసుపు, ముసాంబరాన్ని కలిపి నూరి, నీళ్ళలో వేసి రెండు మూడు చుక్కలు చెవిలో వేస్తే చీము, పోటు తగ్గుతాయి.

ఘాటైన సారాయిలో నానబెట్టి, ఆ తర్వాత కొబ్బరి నూనెలో కలిపి తలకు రాస్తే వెంట్రుకలు నల్లబడతాయి, ఎదుగుతాయి.

చిన్న పిల్లలకు విరేచనం అవక, పొట్ట ఉబ్బరించి గుక్కపెట్టి ఏడుస్తున్నప్పుడు పొట్టపైన ఇంగువ ముసాంబరం కలిపి పట్టువేస్తే బాధా నివృత్తి—విరేచనం అవుతుంది.

క్షయ రోగులకు తొలిదశలో ముసాంబరాన్ని ఖాళీ గొట్టాల్లో పెట్టి, లోపలికి రోజుకొక గొట్టం వేస్తే వ్యాధి తగ్గు

దల త్వరితమౌతుంది. పొంగించిన వెలిగారాన్ని (Bismuth) కూడా కలిపితే దీని వేడిగుణాలు తగ్గుతాయి.

సుఖవ్యాధులలో కూడా ఇది మంచి ప్రయోగం. అతిగా తీసుకుంటే రక్తస్రావం, స్త్రీలకు ఋతుస్రావం అధికం అవుతాయి.

చిన్న పిల్లలకు, బలహీనులకు, వృద్ధులకు లోపలికివ్వ కూడదు. తట్టుకోగల వారిచేత బలంగల వారిచేత మాత్రమే తినిపించాలి.

వస

ఇది కూడా పిల్లలున్న ఇంట్లో తప్పనిసరిగా వుండే మూలికే! ఘాటైన వాసన—చేదు, కారం రుచులు దీనికుంటాయి. కొంచెం పైత్యం చేస్తుంది.

వసపోసిన పిట్టలా వాగుతున్నాడనే తెలుగు సామెత నిజమే! వాచాలత్వం కలిగించే గుణం దీనికుంది. పిల్లలకు త్వరగా మాటలు రావడంకోసం వసని కొద్దిగా తినిపించి, ఆ వాచాలత్వ గుణాన్ని ఉపయోగించుకుంటారు మనవాళ్లు. బుద్ధి బలాన్ని, దేహ బలాన్ని పెంచుతుంది.

పిల్లలకు రకరకాల జ్వరాలు, తరచూ నెమ్ము జలుబు దగ్గురావడం, కడుపులో పాములు, కడుపులో నొప్పి, అజీర్తి విరేచనాలు, లివర్ బలహీనంగా వుండడం, బల్ల పెరగడం (Liver enlargement) వంటి వ్యాధు లన్నింటిలో ఇది మేలు చేస్తుంది.

వసకొమ్ముల్ని శుభ్రంచేసి, పొడికొట్టి, పంచదార

పాకం పట్టేసి, బిళ్ళలుగా చేసి రోజూ ఒక బిళ్ళ పిల్లలకు పెట్టడంవలన అనేక ఉపయోగాలున్నాయి.

తరచూ విరేచనాలౌతున్న పిల్లలకు ఇది చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. 'కలరా'లో ఇది ఔషధం. వూరంతా అంటురోగాలు వ్యాపించినప్పుడు పిల్లలకు ముందు జాగ్రత్త చర్యగా ఈ వస బిళ్ళలు పెట్టినట్లయితే, రోగాలబారి నుండి వాళ్ళని రక్షించిన వాంమౌతాం. నీళ్ళు కాచి చల్లార్చి తాగడం, పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా వుంచుకోవడం, బజారులో అమ్మే తినుబండారాలులను తినకుండా వుండడం వంటి జాగ్రత్తలతోపాటుగా దీన్ని కూడా వాడుకోవాలి.

దీన్ని సానమీద అరగదీసి చిటికెడంత తీసి పసిపిల్లలకు నాలుకమీద రాస్తే చాలు గలగలా మాటలు వస్తాయి. అవసరమైతే తరచూ దీన్ని కొద్దికొద్దిగా తినిపిస్తూ వుంటే మాటలు తప్పకుండా వస్తాయి. స్వర పేటికలో అసాధ్యమైన మార్పులు వున్నవారికి తప్ప, మామూలు వారందరకీ ఇది తప్పనిసరిగా ఫలితాన్నిస్తుంది.

వయోవృద్ధులు వసకొమ్ము పొడిని దోరగా వేయించుకొని సైంధవలవణం కలుపుకుని ఒక ముద్దకు సరిపడినంత అన్నంలో వేసుకు తింటే—పక్షవాతం పంటినొప్పి, శ్లేష్మపు దగ్గు. లివర్ బలహీనతలు, మూత్రవ్యాధులు, మూత్రం బంధించడం, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు, నపుంసకత వంటి వాటిని తగ్గిస్తాయి. నిర్భయంగా వాడుకోవచ్చు

కుతురక్తాన్ని జారీ చేస్తుంది.

తేలు కీటకాలు కుట్టినచోట వసకొమ్ము అరగదీసిరాస్తే విషదోషాన్ని పోగొట్టి, నొప్పిని ఉపశమింప చేస్తుంది.

దీన్ని నీళ్ళలో వేసి మరిగించి, ఆ నీళ్ళతో పిల్లలకు స్నానం చేయిస్తే మూర్ఛలు, ఫిట్స్ రావడం తగ్గుతుంది. ఈ వ్యాధుల్లో ఇంతకు ముందు పేర్కొన్న వస-పంచదార బిళ్ళల్ని ఆ పిల్లలకు తినిపిస్తే మంచిది.

ఊపిరితిత్తులలో జబ్బుల్ని రానీయదు. జలుబు తగ్గిపోతుంది.

కర్పూర తైలంలో వసపొడిని కలిపి ఛాతీమీద, వీపు మీద రాసినట్లయితే, గురగుర (Congestion), జలుబు భారాలు తగ్గుతాయి.

అర్తి, నీళ్ళవిరేచనాలు, దగ్గు, జ్వరాలలో వసకొమ్మును కాల్చిగాని, నేయించిగాని, చనుపాలతో సానమీద అరగదీసి కొద్దిగా తినిపిస్తే నయమౌతుంది.

తలనొప్పికి దీన్ని నుదుటిపైన పట్టు వేస్తే నొప్పి నిమ్మళిస్తుంది.

జ్వరం తగ్గి పథ్యం తీసుకునే వారికి వసని ఏదోక విధంగా లోపలకిస్తే ఆకలి పుట్టి, బలం కలిగి మనిషి త్వరగా కోలుకుంటాడు.

Bronchits, Influenza, T. B., Bronchialasthma, Pneumonia వంటి అనేక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులలో వస చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు.

వస, నాము, పసుపు వీటిని సమానంగా తీసుకొని

ఉడకజెట్టి, గడ్డలు, వాపులు, బెణుకులు, కీళ్ళ నొప్పులలో పట్టు వేస్తే తక్షణం మార్పు కనిపిస్తుంది.

నుసములు, దోమలు, ఒంటి రెక్క పురుగులు ఎక్కువగా వున్నప్పుడు వస కొమ్ము పొడిని నిప్పులమీద వేసి పొగ బెడితే అవి పోతాయి. ఈగలు, దోమలు ముసిరేచోట చిక్కటి వస కషాయాన్నో లేక వస పొడినో చల్లితే ఆ దరిదాపులకు కూడారావు.

బట్టల బీరువాల్లోనూ, బట్టల మధ్య పుస్తకాలలోనూ, లైబ్రరీల్లో ముఖ్యంగా—పురుగులు చేరకుండా వుండడానికి వస కొమ్ముల్ని వుంచడం, వసపొడిని చల్లడం చేస్తే మంచిది.

తాచుపాము కూడా వసవున్న చోటుకు రాదని పెద్దలు చెప్తారు.

'వస'ని మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, చిత్రమూలం, తుంగముస్తలు, చంగల్వ కోష్టు—ఇలాంటి మూలికలతోకూడా కలిపి వాడవచ్చు.

కామెర్ల రోగంలో వసను మించి పనిచేసే మరొకటి లేదు.

వస, సన్నరాష్ట్రం, సరస్వతి ఇవి పిల్లలకు మాటలురావడానికి ఉపయోగించే ముఖ్యమైన ద్రవ్యాలు.

ఉసిరి

ఆవలకి అనే పేరుతో పెరిగే ఉసిరిక మొక్క తులసి తర్వాత హిందువులకు పరమ పరమ పవిత్రమైంది. పూజనీయమైంది.

సాధారణంగా ఇళ్ళలోగానీ, పొలాల్లోగానీ ఈ మొక్క లేకుండా వుండదు గ్రామ ప్రాంతాల్లో.

ఉసిరికాయల్ని పలిచి, గింజలు తీసేసి వరుగులా ఎండ బెట్టుకుంటే సంవత్సరం పొడుగునా నిలవ వుంటుంది.

ఈ ఉసిరిక వరుగు చలవ. నేత్ర వ్యాధులకు మంచిది. అన్ని దోషాల్ని తగ్గించే శక్తి దీనికుంది. పులుపు రుచి వున్నప్పటికీ కడుపులో మంటని పెంచదు. తగ్గిస్తుంది. వగరుగావున్నప్పటికీ వాతాన్ని కల్గించదు, తగ్గిస్తుంది. తియ్యని రుచికూడా దీనిలో మిళితంగా వున్నప్పటికీ మధుమేహాన్ని పెంచదు. తగ్గిస్తుంది.

పైత్యం, కళ్లు తిరగడం, వికారం, వాంతి, కఫదోషాలు నెమ్ము, దగ్గు, జలుబు, మూలవ్యాధు లన్నింటినీ తగ్గిస్తుంది. లివర్‌ను బలపరుస్తుంది. బుద్ధి బలాన్ని పెంచి, ఉత్తేజాన్ని ఇస్తుంది.

వీర్యవర్ధకం, బలకరం, ఆయుష్షును పెంచుతుంది. ప్రాణప్రదం. మనస్సును సంతోషంగా వుంచుతుంది. ప్రాణం హాయిగా వున్నట్లనిపిస్తుంది.

బుద్ధి మాంద్యాన్ని కలిగించే ఆల్కహాలు, సారాయి, గంజాయి, నల్లమందు ఇతర మాదక ద్రవ్యాలు తీసుకున్న వాళ్ళకి దీన్ని ఇస్తే వాటి దోషాల్ని విరిగించి, వాటిని మాన్పించి వందువలన కొత్త కొత్త లక్షణాలు రాకుండా నివారిస్తుంది.

హృదయానికి మంచిది. గుండెదడ, నొప్పి, హార్ట్ ఎటాక్, ఇతర హృదయ వ్యాధు లన్నింటిలో ఇది ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

ఉసిరిపండు రసాన్ని పిండి ఫ్రూట్ జ్యూస్‌లు నిలవ వుంచుకునే పద్ధతిలో తయారు చేసుకుని రోజూ తాగితే ఉక్కు శరీరంలా తయారవుతారు.

ఈ ఉసిరి జ్యూస్‌ని మూత్ర వ్యాధులకు, సుఖవ్యాధులకు గర్భాశయ వ్యాధులకూ, రక్తస్రావాలకూ, రక్త విరేచనాలకూ, నీళ్ళ విరేచనాలకూ, ఊపిరితిత్తులలో జబ్బులకూ, మూల వ్యాధులకూ ఔషధంగానూ, ఔషధాలకు అనుపానంగానూ, పథ్యంగానూ ఇవ్వవచ్చు.

ఉసిరిక వరుగు పొడికి సమానంగా పసుపు కలిపి—మెత్తగా నూరి, ఖాళీ గొట్టాలలో (empty capsules) పెట్టుకుని, పూటకు ఒకటి చొప్పున మూడు పూటలా తీసుకుంటే తిరుగులేని ఔషధం. 'పిశామలకీ చూర్ణం' పేరుతో Impcops వారి టాబ్లెట్స్ దొరుకుతున్నాయి

నున్నిపిండిలో ఉసిరిక వరుగును కలిపి మరాడించుకొని రోజూ దానితో స్నానం చేస్తే చర్మరోగాలను నిరోధిస్తుంది. నివారిస్తుంది. చర్మానికి కాంతినిస్తుంది. చర్మాన్ని పోషిస్తుంది.

రక్తం తక్కువగా వున్నవారు మందులు వాడుకుంటున్నప్పుడు, తప్పనిసరిగా ఉసిరికాయల జ్యూస్‌గాని, ఉసిరిక పొడిగాని, నేరుగా ఉసిరికాయనుగాని తీసుకుంటే ఆ ఔషధాలు త్వరగా పనిచేస్తాయి. స్వయంగా ఉసిరికకు రక్తదోషాల్ని పోగొట్టి రక్తాన్ని పెంచే శక్తి వుంది.

ఉసిరికాయ, కరక్కాయ, తానికాయలు — ఈ మూడింటిని త్రిఫలాలని పిలుస్తారు. ఆయుర్వేద ఔషధాలలో ఈ త్రిఫలాలు మూలస్తంభాల వంటివి. వీటి ప్రస్తావన లేకుండా ఏ వ్యాధికి చికిత్స సంపూర్తిగా జరగదు.

ఈ మూడింటిలో ఉసిరికాయ విరేచనాలను కడుతుంది. కాని మలబద్ధకాన్ని చేయదు.

కరక్కాయ, తానికాయలు విరేచనాల్ని కలిగిస్తాయి.

వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలంటే కేవలం ఉసిరికాయల పొడినిగాని లేక త్రిఫలాల పొడినిగానీ నిత్యం తీసుకోవాలి.

కరక్కాయ

కరక్కాయ లేకుండా గృహ వైద్యం అసంపూర్ణంగానే వుంటుంది. ఆరోగ్య ప్రదాయిని. బలవ చేయడంలో అమోఘం. మూత్ర వ్యాధుల్ని దూరంగా తరిమేస్తుంది. పైత్యాన్ని నిప్పు మీద నీళ్లు పోసినంతగా చల్లారుస్తుంది. హృదయానికి ఇది చేకూర్చే బలం అంతా ఇంతా కాదు. చేదుగా వుంటుందిగాని, తెలివిగా తీసుకుంటే వాంతుల్ని తగ్గిస్తుంది. దగ్గు ఎంతటిదైనా అణచి పారేస్తుంది.

ఆయుష్షునీ, బుద్ధినీ, ఇంద్రియాలనూ అంతకంతగా పెంచుతుంది.

మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టే గుణం వలన సగం రోగాలను

నివారిస్తుంది. వాత వ్యాధు లన్నింటిలో—చివరకి పక్ష వాతాన్ని కూడా ఇది తగ్గించడంలో తోడ్పడుతుంది.

కరక్కాయ పిప్పళ్లు గాని, కరక్కాయ శొంఠి గాని సమానంగా తీసుకుని పటిక బెల్లంతో పాకం పట్టుకుని బుగ్గ నుంచి ఆ రసం మింగుతుంటే గొంతులో నస, గొంతులో గుర గుర, దగ్గు, జలుబు ఆయాసం, టాన్సిల్స్‌లో వాపు, నోటిలో పుళ్లు - తగ్గుతాయి, గొంతు బొంగురుపోవడం ఆగి కంఠం శ్రావ్యంగా అవుతుంది. జలుబు అతిగా పట్టి, గొంతు పూడుకు పోయిన వారికి క్షణాలలో రిలీఫ్! కొండ నాలుక కూడా తగ్గు తుంది. ఈ ప్రయోగంలో చిగుళ్లు గట్టిపడి పళ్ళకు సంబంధిం చిన వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి

కరక్కాయ పొడిలో పొంగించిన పటిక (Alum) పొడి కలిపి దానితో పళ్లు తోముకుంటే పిప్పిపళ్లు రావు. వచ్చినవి పోటులేకుండా వుంటాయి.

కరక్కాయని కాల్చి (లేక వేయించి) పొడి చేసుకుని తీసుకుంటే దాని దోషాలు తగ్గి, గుణాలు పెరుగుతాయి.

జిల్లేడు

విష లక్షణాలు కల్గింది—విష లక్షణాలపైన అద్భు తంగా పనిచేస్తుంది.

జిల్లేడు కొండాన్ని ఎండించి, పొడిచేసి, ఆటికెదుపొడి

కన్న తక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే, సుఖవ్యాధులు, దారుణమైన చర్మవ్యాధులలో పనిచేస్తుంది.

పాము, తేలు విషాలలో దీని ప్రయోగం మంచిది. పక్షవాతం, మూర్ఛ, ఎంత కాలానికి తగ్గని జ్వరాలు, క్షయ వ్యాధులలోనూ, బోదకాలు, కడుపులో పాములలోనూ వయసునుబట్టి, రోగి తట్టుకోగల శక్తినిబట్టి, అనుభవజ్ఞుల పర్యవేక్షణలో దీన్ని వాడుకోవాలి.

గర్భిణీ స్త్రీలకు గర్భస్రావాన్ని కల్గిస్తుంది. ఋతురక్తాన్ని ఎక్కువగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

బద్దెపురుగు (tape worm) చావడానికి ఇది మంచి ఉపాయం.

జిల్లేడు పాలలో, జిల్లేడాకులపైన నూగును కలిపి, కుంకుడు గింజంత మాత్రచేసి, తాచుపాము కరిచిన వ్యక్తిచేత తినిపిస్తే ప్రాణహాని జరగదని శాస్త్రం. గంటకొక మాత్ర చొప్పున కనీసం తొమ్మిది మాత్రలు తినిపించమని వస్తుగుణదీపికలో సూచించారు. పాము కరచిన మనిషి స్పృహలో లేక పోతే, నీళ్ళలో కలిపి గొంతులో పోయమని చెప్పారు. స్పృహ వచ్చాక విరేచనం చేయించి, తేలిక ఆహారం ఇవ్వాలి.

గ్రామ ప్రాంతాల్లో పొలాల్లో సంచరించే వ్యక్తులు పాముకాటుకు గురైనప్పుడు వెంటనే రెండుమూడు జిల్లేడాకులు నమిలేయడం మంచిది.

దీని ఆకులకి ఆముదం రాసి, వెచ్చచేసి కీళ్ళ వాతం,

నొప్పులు, బెణుకులున్నచోట కాపు పెడితే నొప్పి తగ్గుతుంది. ఈ ఆకుల్ని వేడిగా మొలలపైన కడితే మూలవ్యాధి (Piles) నొప్పి, పోటు శమిస్తాయి.

జిల్లేడాకులు సైంధవ లవణం సమానంగా కలిపి మెత్తగా నూరి కొత్తమూకుళ్ళలో పెట్టి, సీలు (సంధిబంధనం) చేసి పుటం పెడితే నల్లటి పొడి అవుతుంది. ఈ పొడిని ఖాళీ గొట్టాల్లో (empty capsules) పెట్టుకొని రోజూ ఉదయం సాయంత్రం ఒక్కొక్కటి చొప్పున వేసుకొంటే కామెర్లు తగ్గి తీరతాయి. సమస్తమైన అజీర్తి వ్యాధులు, కడుపులో మంటు, పేగుపూత, వాతలక్షణాలు, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం ఇవన్నీ అద్భుతంగా తగ్గుతాయనేది ఈ రచయిత అనుభవంలోని విషయం.

గన్నేరు

అత్యంత తీక్షణమైన మొక్క. పచ్చపూలు పూసే మొక్కని పెద్ద గన్నేరు; పచ్చగన్నేరు అని పిలుస్తారు.

దీని వేరుని లేక కాండంపైని చెక్కని నూరి కడితే, బెణుకులు, గడ్డలు కరుగుతాయి. విషజంతువులు, కీటకాలు కరిచినచోట ఆకుల్ని నూరి కడితే, దోషం శమిస్తుంది. దద్దులు అణుగుతాయి.

లోపలికి తీసుకుంటే విషం. చాలా పరిమితమైన మోతా

దులో జాగ్రత్తగా వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది — బాహ్య చికిత్స కైనా సరే!

షటిక బెల్లం కలిసిన పెరుగు, కరక్కాయ, పసి — దీనికి విరుగుడు వస్తువులు.

తెల్లగన్నేరు, ఎర్రగన్నేరు, పొడగన్నేరు పువ్వులు

పూజా పుష్పాలుగా పవిత్రమైనవి. కాని, పొరపాటున కూడా లోపలికి తీసుకోకూడదు. పిల్లలకు దూరంగా వుంచాలి.

ఈ పువ్వుల్ని తలలో పెట్టుకుంటే, తల దురద తగ్గుతుంది. నూరి, కళ్ళకు తగలకుండా తలకు పట్టిస్తే, వెంట్రుకలు రాలడం తగ్గుతుంది. వెంటనే తలంటు పోసుకుంటే మంచిది.

ముఖ్యమైన వ్యాధులు - వాటి చికిత్సలు

CUMULATIVE INDEX OF IMPORTANT DISEASES AND THEIR TREATMENT

వేళ్లు, వెలగ, మారేడు, జామ, ఉసిరి, కొబ్బరి నీళ్లు, బూరుగ బంక, మామిడి, పస, సీతాఫలం, సగ్గుబియ్యం, యారోరూట్ సోపు, మామిడల్లం, లవంగాలు, ఉప్పుద్రావణం.

కడుపునొప్పి :-

ఆవాలు, ఇంగువ, వాము, చేమంతి, శొంఠి, ఉల్లి, వెల్లుల్లి, అడవికంద, కుంకుమపువ్వు, పుదీనా, మునగ, వేప నూనె, అరటి, కోడిమాంసం, గుమ్మడి, తేనె, వస, శొంఠి, లవంగం, సునాముఖి, సైంధవ లవణం, ఉప్పుద్రావణం, ముసాంబ్రం.

అజీర్తి, అరుచి :-

తేనె, వాము, అల్లం, బొప్పంచాలు, మామిడి అల్లం, అల్లం, ముల్లంగి, సోపు, అనాస, ఆవాలు, ఉప్పుద్రావణం, గసగసాలు, దాల్చినచెక్క, తాంబూలం, ఉసిరి, కరక్కాయ, వస, శొంఠి, పిప్పలి, మిరియాలు, ఏలకులు, చనుబాలు, చేమంతి, జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం, హారతికర్పూరం, దానిమ్మ, ద్రాక్ష, ధనియాలు, నిమ్మ, నేరేడు, గంధం, లవంగాలు, వెల్లుల్లి, కొత్తిమీర, పుదీనా, ఆవునెయ్యి, తులసి, ఉలవలు, కంద, కరవేప, కాకర, చింత, మారేడు, మునగ, చింతపండు.

పైత్యం, కడుపులోమంట, వాంతి, వికారం :-

వాము, ఏలకులు, కర్పూరం, కరక్కాయ, ఉసిరిక, నిమ్మ, తేనె, ధనియాలు, జీలకర్ర, ద్రాక్ష, పటిక బెల్లం,

గంధం, లవంగాలు, వెలగ, శొంఠి, అంబలి, గులాబి, చేమంతి
జామ, దానిమ్మ, దాల్చిని, దర్భ గరిక, నీరుల్లి, పటిక, పాలు,
వేప, వక్క, బూడిదగుమ్మడి, మునగ, మెంతులు, శనగలు,
పెసలు.

మలబద్ధకం :-

ఆవునెయ్యి, ఆముదము, ఇంగువ, గులాబీ, ఉలవలు,
గోంగూర, నిమ్మ, ముల్లంగి, ముసాంబ్రం, శొంఠి, కర
క్కాయ, తానికాయ, ఉసిరి, వస, సునాముఖి, వాము,
అల్లం, చేమంతి, ద్రాక్ష, పుగాకు, ప్రత్తి, సోపు, సాంబ్రాణి,
గుగ్గిలం.

తలనొప్పి :-

ఆవాలు, శొంఠి, అల్లం, అన్నం, ఆముదం, కర్పూరం,
కచ్చూరం, కాఫీ, తేయాకు, పుగాకు, కుంకుడు, గులాబి,
ఇంగువ, గోరింట, జాజికాయ, దాల్చిన, దనియాల, లవం
గాలు, వెల్లుల్లి, సునాముఖి, వెలగ, ముసాంబ్రం, వస, వేప.

పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం, ఇతర నొప్పులు, వాపులు :-

కర్పూరం, పిప్పలి, శొంఠి, మిరియాలు, మామిడి,
మిరప, వెల్లుల్లి, మునగ, గుగ్గిలం, టర్పెంటైన్, పచ్చ కర్పూ
రం, ఉల్లి, ప్రత్తి, సున్నం, ఆవాలు, పసుపు, వాము, కంద,
అల్లం, అన్నం, అగాకర, ఆముదం, ఇంగువ, ఉసిరిక, కర
క్కాయ, కరివేప, వేప, తాంబూలం, అరటి, కర్పూబిళ్ళ, కొత్తి
మీర, కొబ్బరి, గోంగూర, ఎర్రగుమ్మడి, చేమంతి, చింత,

జీలకర్ర, ధనియాలు, దానిమ్మ, నిమ్మ, ముల్లంగి, మెంతులు, మేకనెయ్యి, వస, గుగ్గిలం, సాంబ్రాణి, సైంధవ లవణం, రేగు, ఉప్పు, చేపనూనె, తుంగముస్తలు, సున్నం, బాదం, జీడిపప్పు, పాలు, మీగడ, వెన్న, మరువం.

మూత్రంలో చీము, మంట, రాళ్లు, ఇతర దోషాలు-

ముఖవ్యాధులు :-

అరటి, కర్బూజా, ఖర్జూరం, ద్రాక్ష, గసగసాలు, జీలకర్ర, బాదం లవంగాలు, వస, ఆగాకర, చేమంతి, నంపెంగ, ఏలకులు, సోపు, కోడిగ్రుడ్డు, ఉసిరిక, కరక్కాయ, చనుబాలు, దానిమ్మ, బూడిదగుమ్మడి, గంధం, దోసగింజలు, సిరులి, గులాబీ, మందారం, రెల్లుగడ్డి, దర్భ, గరిక, అల్లం, వెల్లుల్లి, నువ్వులు, బెల్లం, మిరియాలు, గగ్గులు, ఆవుపాలు, పాలకూర, గోంగూర.

కామెర్లు :-

ఆవాలు, ఇంగువ, ఉలవ. వాము. జాజికాయ, జిల్లేడు, పసుపు, కొబ్బరి, మునగ, శొంఠి, అల్లం, కంద, గోరింట, ఉల్లి, నేరేడు, చింత, గలిజేరు, నేల ఉసిరిక, వేప, బాదం, మెంతులు, వస, కరక్కాయ, ఉసిరి, దర్భ, గరిక, సోపు, వెల్లుల్లి.

పాండురోగం, రక్తదోషాలు :-

అల్లం, ఆవు నెయ్యి, ఇంగువ, ఉసిరికాయ, కరక్కాయ, కర్బూజా, కాకర, ఖర్జూర, గుమ్మడి, గోరింట,

జాజికాయ, ద్రాక్ష, యాపిల్, బత్తాయి, కమలా, నిమ్మ, నీరుల్లి, పుదీనా, బూడిదగుమ్మడి, మిరియాలు, శొంఠి, వస, అంబలి, రాగులు, జొన్నలు, గోధుమలు, జామ, పసుపు, సెనగలు, తులసి, నేతిబీర, తాంబూలం, బొప్పాయి, తెల్లగలిజేరు, దాల్చినచెక్క.

నులిపురుగు, కడుపులో పాములు :-

వాము, జీలకర్ర, తులసి, పెసలు, అల్లం, అరటి, అగాకర, ఆముదం, ఆవాలు, కరక్కాయ, కర్పూరం, కొబ్బరి, గుగ్గిలం, చేమంతి, చింత, జాజికాయ, జీడిమామిడి, దానిమ్మ, ధనియాలు, గసగసాలు, నువ్వులు, బావంచాలు, బొప్పాయి, మునగ, మామిడి, వేప, సీతాఫలం, గోరింట, తోకమిరియాలు, (వాయువిడంగాలు).

ఎక్కిళ్ళు:-

వాము, ఉలవలు, అగాకర, ఏలకులు, కొబ్బరి, జామపండు, తేనె, జీలకర్ర, దాల్చినచెక్క, ధనియాలు, నిమ్మ, వెలగ, శొంఠి.

తలతిరుగుడు, తూలుడు :-

చేమంతి, జీలకర్ర, అల్లం, ధనియాలు, పుదీనా, పసుపు, లవంగాలు, ఉసిరిక, తేనె, సంపెంగ, నిమ్మ, పటిక బెల్లం.

మూలవ్యాధులు, గడ్డలు :-

అరటి, ఉలకట్టు, కంద, కందులు, తెలకపిండి, వెల్లుల్లి, గసగసాలు, ఆవాలు, గుగ్గిలం, సాంబ్రాణి, ముసాంబరం, వస, ఆముదం, అగాకర, ఏలకులు, ఇంగువ, కరక్కాయ, వేప, ద్రాక్ష, కొబ్బరి, ఖర్జూరం, గలిజేరు, టీ, కాఫీ, పుగాకు, నీరుల్లి, నువ్వులు, పసుపు మిరియాలు, సైంధవలవణం, ఉప్పు, శొంఠి.

రక్తస్రావం :-

అరటి, దర్భ, ఉసిరిక, కొబ్బరి, బూడిదగుమ్మడి, కరక్కాయ, దానిమ్మ, కర్పూరం, ఖర్జూరం, ద్రాక్ష, పసుపు, సున్నం, గోరింటు, ఉప్పుద్రావణం, చింతగింజలు, గసగసాలు, నల్లమందు, పటిక, మామిడి, బొప్పాయి, మందారం, పట్టి వేళ్లు, వస, పిప్పలి.

రుతువ్యాధులు :-

అగాకర, కాకర, కర్పూరం, ఇంగువ, ఆముదం, కంద, ఉలవలు, వాము, గుగ్గిలం, దాల్చినచెక్క, ఉల్లి, పసుపు, నువ్వులు, ఆవాలు, పుదీన, వస, పత్తి, బొప్పాయి, ముసాంబ్రం, మెంతులు, సోపు, అరటిపువ్వు, అశోక, ఉసిరిక, నేల ఉసిరిక, లవంగాలు, తమలపాకులు, జాపత్రి, పిప్పలీమూలం.

తెల్లబట్ట (Leucorrhoea) :-

అరటి, ఈత, ఉసిరి, ఏలకులు, కొబ్బరి, ఖర్జూరం, చిలుకకూర. ఆటి, బూరుగబంక, పసుపు, నేలఉసిరిక, అశోక, లొద్దుగ, బియ్యం కడుగునీళ్ళు వాము పసుపు.

కాలిన పుళ్ళు, గాయాలు :—

కోడిగుడ్డు గోరింటాకు, టర్పెంటైన్, బచ్చలి, పసుపు, గంధం, సున్నం, కొబ్బరినూనె, జీడిమామిడి, గులాబీ, చేమంతి, వాము, వేప, ఆగాకర, గుమ్మడి, చింత, నిమ్మ, పెరుగు తోటకూర, మునగ, వెల్లులి, వేప, ఉప్పు ద్రావణం.

గజ్జి, తామర, ఇతర చర్మవ్యాధులు :—

ఆముదం, ఆవాలు, కరక్కాయ, మల్లె అరటి, ఆగాకర కాకర, ఉసిరిక, వాము, గోరింట, జీడి, బొప్పాయి, మామిడి, వావంబాలు, వెన్న, పసుపు, తులసి, మిరియాలు, మెంతులు, వెల్లులి, పుగాకు, వేప, ఉప్పు ద్రావణం. నువ్వులనూనె, ఆవ నూనె, పచ్చకర్పూరం, దర్భ, మామిడి గురు, బొప్పాస,సుద్ద, సునాముఖి.

దగ్గు, జలుబు, నెమ్ము, ఆయాసం, కఫదోషాలు :—

వాము, పసుపు, శొంఠి, పిప్పలి, మిరియాలు, గోధుమలు, ఆవాలు, ఉలవలు, ఏలకులు, కందులు, కరివేప, వేప, కొబ్బరి, దర్భ, గడ్డి, తులసి, గులాబీ, గంధం, జాజి, చేమంతి, చింత, జీడిమామిడి, జీలకర్ర, తాడి, దానిమ్మ, పచ్చకర్పూరం కర్పూరం, పటికబెల్లం, పసుపు, పుగాకు, పుదీనా, వావంబాలు, బూడిద గుమ్మడి, గుమ్మడి, మారేడు, మిరియాలు, లవంగాలు, వెల్లుల్లి, శనగలు, సైంధవలవణం, తుంగముస్తలు, అగ్నితాపడం మునగవేరు, మునసాంబ్రాణి తాంబూలం, సాంబ్రాణి, గుగ్గిలం, ఆవునెయ్యి, ఈత, తాడి, ఖర్జూరం.

చెవిలో చీము, పోటు, కర్ణరోగాలు :—

ఆవాలు, ఇంగువ, వాము, కర్పూరం, జాజి, జిల్లేడు, జిల్లి, వెల్లులి, వసుపు, మునగ, ముసాంబ్రం, వెల్లుల్లి, పిప్పలి వస.

గోరుచుట్టు :—

పసుపు, వెల్లులి, వస, సున్నం, గోరింట, ఉప్పు నిమ్మ.

పిప్పిపన్ను. ఇతర దంత వ్యాధులు :—

మామిడాకు, లవంగాలు, వాము, జామ, దాల్చిని, నేరేడు, వేప, మామిడి, శొంఠి, సైంధవలవణం, వస, కరక్కాయ, దానిమ్మ, ఉల్లిపాయ, పొగడ, ముల్లంగి, సాంబ్రాణి, కర్పూరం, పచ్చకర్పూరం. సోపు, పుగాకు, వస, కానుగ, పటిక

మూలవ్యాధులు, కంఠవ్యాధులు :—

పటికబెల్లం, వక్క, చింత, తమల, సునాముఖి, ఇంగువ తానికాయ, కరక్కాయ, ఉసిరికాయ, వస, పటిక, కానుగ, మామిడాకు, గోరింట, కొత్తిమీర, కర్పూరం, ఉప్పునీరు, వాము, సోపు, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం, కుంకుమపువ్వు, ద్రాక్ష, కిస్‌మిస్, దానిమ్మ, నువ్వులు, బాదం, రేగు, వెన్న, వెల్లుల్లి, కచ్చూరాలు, అరటి, జాజికాయ, సెంతికూర, మునగ వేరు.

నేత్ర వ్యాధులు :—

తేనె, తమలపాకులు, నిమ్మ, పిప్పలి, ఆముదం, ఏలకులు, బొప్పాయి, ఉల్లి, పటిక, ఉప్పు పసుపు, వేప, ఇప్ప, పాలు, నువ్వులు, ఉసిరి, పన్నీరు, మల్లె, గంధం, వసుబాలు, పచ్చ

కర్పూరం, వాము, కుంకుమపువ్వు, మునగ, అగాకర, నంది వర్ధనం, గరుడవర్ధనం, పొగడ, పొన్నగంటి, కరక్కాయం. మిడి, మారేడు.

హృదయ వ్యాధులు_గుండె బలహీనత :-

ఖర్జూరం, గులాబీ, మందారం, జాజికాయ, దానిమ్మ, ద్రాక్ష, ఉసిరిక, కరక్కాయ, బాదం, మెంతులు, సోపు, అరటి, ఏలకులు, వాము, కోడిగ్రుడ్డు, గసగసాలు, గుగ్గిలం, పటిక బెల్లం తాంబూలం, దాల్చినచెక్క, పుదీనా, వెన్న, ఉప్పు, తేనె, పత్తి, ముసాంబ్రం, శొంఠి, సునాముఖి, కుంకుమపువ్వు, వస, పాలకూర, బూడిద గుమ్మడి, ఆవుపాలు, మేకపాలు.

షుగర్ వ్యాధి :-

తులసి, మెంతులు, పసుపు గసగసాలు, నేరేడు, పటిక, పచ్చకర్పూరం, బూడిదగుమ్మడి, బూరుగ, మామిడి, లవంగాలు, వెల్లుల్లి, వేప, సున్నం, వస, ఉసిరి, ఉలవ, ముల్లంగి, తంగెడుపూలు, విత్తులు, బంక, త్రిఫలా చూర్ణం, పొడపత్రి ఆకు, సాంబ్రాణి.

లైంగిక బలహీనత :-

అరటి, వాము, కొబ్బరి, కోడిగుడ్డు, ఖర్జూర, గుగ్గిలం, దాల్చినచెక్క, నేరేడు, బూడిదగుమ్మడు, జీలకర్ర, బెల్లం, శనగలు, ధనియాలు, మామిడి, అల్లం.

మూర్ఛలు, ఫిట్స్, ఉన్మాదం, మానసిక వ్యాధులు :-

వాము, హారతికర్పూరం, కుంకుమపువ్వు, జిల్లేడు, పసుపు పుదీనా, మునగ, వెలిగారం, ఆవునెయ్యి, గాడిదపాలు,

నెమ్మి, పచ్చకర్పూరం, పాతనెయ్యి, మారేడు, లవంగాలు, పందికొవ్వు, కుంకుడు, కరక్కాయ, చేమంతి, తేనె, నీరుల్లి పచ్చకర్పూరం, పన్నీరు, పటికబెల్లం, వేప, సాంబ్రాణి గుగ్గిలం, దర్భగులాబీ, మందారం, సరస్వతి.

నిద్రపట్టకపోవడం :-

ద్రాక్ష, కుంకుమ, వాము, కొత్తిమీర, గసగసాలు, గోరింట, జాజికాయ, జాపత్రి, ధనియాలు, నీరుల్లి, బాదం. వెలగ, పెరుగు, చద్దన్నం, వ్యాయామం.

కాఫీ, తేయాకు, పుగాకు నిద్రను తగ్గిస్తాయి.

స్థూల శరీరం :-

ఉలవలు, కంద, కర్పూరతైలం, కర్పూరం, పేలాలు వేపాకు, గుంటకలగర, గుగ్గిలం, జీడిమామిడి, ముసాంబ్రం వేపాకు, నువ్వులు, శొంఠి, పిప్పలి, మిరియాలు, ఇంగువ.

విషదోషాలు :-

కాకర, గన్నేరు, జిల్లేడు, పుదీనా, వస, కరక్కాయ కుంకుడు, గుగ్గిలం, నీరుల్లి, నేరేడు, మేకమాంసం, దర్భ.

Blank Page



Check List

Book Number	GVP0102371	Date	24-12-20
Front Cover	yes	Back Cover	yes
Blank Pages	B, 8, 257		
Missing Pages	NO		
Prepared	Mounika	Scanned	Swathi
BOOK SIZE	H 7 W 21.9	Pages	~~265~~ 271